Свами Ванкханди Махарадж

Сатсанги

Россия. 2014 год

Сатсанг в Москве
21.08.2014

ॐ

Организатор: Друзья, добрый вечер всем. Прошу прощения за задержку, я не часто организовываю такие мероприятия, можно сказать, совсем в первый раз, поэтому, если какие-то недочеты – извините. Сейчас, наверное, можно будет задать вопросы, а в начале, может быть, Махарадж скажет слово. И помедитируем.

– В первую очередь, чтобы обрести человеку благодать, наше сердце должно быть чистым и таким же должен быть наш ум.

Для того чтобы связь с Богом была наиболее прочной, Махарадж говорит о двух вещах. Первое – это чистое сердце, и второе – это любовь. Любовь, которая будет связующим звеном между человеком и Богом. И, как результат этой любви, человек становится по-настоящему счастливым.

В душе, в своем сердце… Вы должны хранить свое сердце в этом чистом состоянии, там должна находиться чистая безусловная любовь. Именно это состояние и будет являться медитацией – первой ступенью на пороге к счастью. Вы должны сконцентрироваться на центре между вашими бровями и подумать о том, что вам нравится больше всего. Это может быть все что угодно. Это может быть ваша любимая фигура, ваш любимый цвет, ваш любимый цветок. Абсолютно любая вещь, которая позволяет вам успокоиться и сконцентрироваться. Сконцентрируйтесь на этом. И это основа медитации. Вы просто продолжаете дышать глубоко. Можем начинать.

Я в не очень удобной позиции для медитации, но вы можете просто закрыть глаза и сконцентрироваться. Оставайтесь в покое, счастливыми и концентрируйте свое внимание на том, что вам нравится больше всего.

Медитация

***

– Мы разговаривали о музыке при медитации. Главное в медитации – это концентрация, музыка может как помогать, так и мешать. Поэтому это выбор каждого человека, как ему проще сконцентрироваться.

Махарадж говорит, что подобные медитации должны стать нашей повседневной рутиной, в хорошем смысле этого слова. И мы должны медитировать подобным образом каждый день. Мы словно подзаряжаем нашу собственную батарейку. Если мы будем делать это каждый день, то в один прекрасный момент поймем, что наша батарейка полна, мы смогли зарядиться полностью. Таким образом, мы устанавливаем связь с Источником. Медленно, шаг за шагом мы начнем осознавать какие-то наши упущения, ошибки в повседневной жизни и, благодаря этому, каждый день все меньше и меньше теряем энергию. И с каждым днем мы можем делать нашу жизнь лучше и лучше.

Это должно стать повседневной практикой. Со всей любовью, со всей страстью, для Бога, для Любви. И скоро вы увидите себя обновленного.

Организатор: Какого рода вопросы могут быть?

– Вопросы должны быть духовного плана. Потому что то, что касается страстной натуры, это те ответы, которые вы должны найти сами. Махарадж же дает ответы на духовные вопросы. Задавайте вопросы, которые смогут вас просветить.

– Скажите, пожалуйста, если мой сын, например, не сможет медитировать в силу физических своих недостатков, могу ли я медитировать и из своих медитаций как-то просить за него? Потому что он сам не сможет эту батарейку, о чем мы говорили, насытить. Как я могу помочь ему в этом?

– Махарадж спрашивает: «Какие именно проблемы есть у ребенка?»

– Ну, у него проблемы в развитии, потому что была когда-то операция. Это и духовная, и умственная отсталость, и некоторая двигательная отсталость.

– Операция была, да?

– Ну, то есть с ограниченными возможностями.

– Махарадж говорит, да, почему бы и нет. Вы просто должны сесть рядом с Вашим ребенком. И все. Или попросить Вашего ребенка сесть рядом с Вами.

– Спасибо.

– Вопрос был по практике в нашей повседневной жизни, жизни в городе. Какие практики йоги, медитации, мог бы Махарадж посоветовать.

– Первый совет Махараджа: время, когда вы просыпаетесь, должно быть одним и тем же каждый день. После того как вы проснулись, первое, что вы должны попробовать сделать, – это помедитировать, если медитировать у вас не получается, попробовать сконцентрироваться на чем-то Божественном, на каких-то Божественных аспектах. Если же и это не получается, можно просто встать, походить и похлопать, поповторять любое Имя. Имя может быть абсолютно любым. Это может быть Имя какого-то человека или Имя Бога. Но Имя должно быть одно.

Когда вы начнете делать подобные практики, хлопать руками, повторять одно и то же Имя, вы почувствуете, что Бог рядом, Он вокруг вас. Сейчас, возможно, вы не ощущаете Его Присутствие, но поверьте – Господь всегда рядом с нами, впереди, сзади, по бокам. Эта практика называется джапа.

А йога – это всего лишь способ сделать ваше тело достаточно сильным и крепким для медитации. Во время медитации, для того, чтобы сконцентрироваться, вы должны достаточно долгое время сидеть в одной и той же позе, что не очень-то легко. Поэтому йога направляет все ваши силы на то, чтобы сделать ваше тело достаточно сильным для занятий медитацией.

Возвращаясь к предыдущему вопросу, Махарадж добавляет, что чаще всего мы говорим «моя нога», «моя рука», «мой глаз», «мой нос», но стоит задуматься над произнесением этой фразы. Потому что за «моя нога», «моя рука», «мои другие части тела», стоит одна фраза – моя Душа. И когда вы научитесь произносить именно это, это и есть цель любой медитации, любой практики.

– Сколько Вы вообще медитировали, чтобы достигнуть этого вашего состояния, в которое Вы вошли?

– Махарадж говорит, что медитацией он занимается с того самого момента, как родился на этот свет, то есть уже 95 лет. И еще он добавил,

что медитация – это не то состояние, когда вы просто закрываете глаза, потому что, когда наши глаза закрыты, наш ум уходит куда-то еще. Медитация – это то, что окружает нас, и медитация – это повседневное явление с открытыми глазами. Поэтому, когда вы медитируете с открытыми глазами, вы находитесь в состоянии медитации постоянно. И соответственно, вы медитируете до того момента, пока ваша Душа находится здесь.

– А можно пару слов про Кали-югу. Все действительно настолько плохо, как говорится в писаниях?

– Махарадж говорит, что на самом деле все не так плохо. Каждая юга предоставляет свои права и обязанности. Каждая из четырех юг имеет свои права и обязанности, и имеет свои облики.

Если в Сатья-юге просветление занимало многие годы, то в эпоху Кали-юги вы можете достичь просветления за 24 часа.

Так же можно разделить и сутки. Если вы просыпаетесь утром, то это Сатья-юга, потому что вы занимаетесь медитацией, ночь – это время Кали-юги. На примере человечества: когда вы счастливы – это Сатья–юга. Пока вы посвящаете всю жизнь своего тела, только тому, что вы едите – это Трета-юга. Потом вы пытаетесь достичь чего-либо, что на самом деле не является острой необходимостью или вы не должны этого делать, – это Двапара-юга. И когда вы заставляете других людей страдать, причиняете им боль – это Кали-юга. Все четыре аспекта, они всегда находятся в вас, на примере просто обычной человеческой жизни. И в ваших силах выбирать, в какой из них вам жить.

Любовь и злость. Злость, соответственно, – это Кали-юга, а Любовь – Сатья-юга.

– Вопрос об энергии Шакти. Что для Махарадж энергия Шакти, как он ее воспринимает, и как на нее правильно медитировать?

– Шакти – это природа. Соответственно, любите природу и возвращайтесь назад, к природе. Это может быть естественная красота или человеческое естество. Когда вы сможете осознать важность вот этого настоящего и природного, тогда вы и распознаете, поймете природу Шакти. И тогда вы поймете, как медитировать на этот аспект.

– Если какие-то события в прошлом вызывают сожаление, чувство вины. Но ничего уже нельзя исправить, и нельзя встретиться с людьми, с которыми это связано, но вина, чувство вины все равно не уходит. Что нужно делать с этим всем?

– Махарадж говорит, что, в первую очередь, вы должны перестать думать о тех процессах, о тех событиях, которые вызывают чувство вины. И начать работать, зарабатывать новую карму. Карму, которая будет более чистой, и которая будет ближе к Богу, Божественной. Таким образом, вы просто смоете ваше чувство вины, точно так же, как, когда ваша одежда грязная, вы просто берете мыло и стираете ее. Когда вы ее постирали, она становится словно бы новая, точно так же вы сможете заработать себе новую карму, помня про то, что Бог всегда с вами.

– Такой вопрос: как понять, какой путь истинный для ответа на вопрос «Зачем я здесь»? Какой ответ настоящий? Ум придумывает множество ответов. Как понять, какой истинный?

– Как понять какой истинный ответ на вопрос «зачем я здесь»?

– Да.

– Вам дано это тело, это сердце из-за ваших прошлых карм. И из-за благостных карм, которые у вас были в прошлой жизни, вы задаетесь этим вопросом. И вы живете, находитесь здесь для того, чтобы заново открыть, что все, на самом деле, заключено в вас. Попробуйте открыть, найти в себе ту самую энергию и, открыв, найдя эту энергию, вы поймете, зачем вы здесь.

– А если есть несколько вариантов, которые я вижу, для чего я здесь, и сердце ко всем благосклонно, но я не знаю, какой вариант выбрать. Как понять – какой выбрать?

– Среди тех вариантов, которые у вас есть, постарайтесь выбрать тот, который делает вас, заставляет вас чувствовать себя наиболее счастливой. Именно этот вариант и будет правильным. Именно этот процесс называется осознанием. И подобный процесс у каждого человека индивидуален, он свой. Невозможно найти людей, у которых он был бы одинаков.

– Можно вопрос продолжить? То, что мы здесь пытаемся осознать, эта череда воплощений на земном плане, она имеет конец, или это бесконечный процесс?

– Фактически, это дебет с кредитом. Вы будете продолжать возвращаться на эту землю снова и снова до тех пор, пока плохая, условно говоря, плохая и хорошая карма не будут равны. Пока карма и а-карма не будут одинаковы. Точно так же, как баланс в банке, пока не будет счет сведен к нулю. И помимо всего прочего, нас заставляют возвращаться сюда, на эту планету, в эту жизнь, снова и снова наши желания. Соответственно, чтобы перестать возвращаться и воплощаться в новом теле, новой жизни, нужно просто перестать желать. Потому что из-за желания, которое не было исполнено в одной жизни, чтобы исполнить его все-таки до конца, вы заново будете воплощаться.

– Сюда относится желание как раз о том, чтобы вообще не рождаться?

– Чтобы перерождаться, желание не рождаться вообще не имеет никакого значения. Главное – это желание каких-то материальных вещей: машины, денег. И именно желание чего-то материального заставляет нас перерождаться вновь и вновь. Поэтому просто захотеть не рождаться – не сработает.

– Добрый вечер! Хочу задать такой вопрос. Под влиянием желания освобождения возможно ли, осознавая все свои материальные желания за эту жизнь, самому лично их уничтожить? Ну, как бы прийти к дебиту и кредиту.

– Желания?

– Да, вот в этой личной жизни, можно их свести, до нуля хотя бы, за одну жизнь, вот эту. Ну, ты их осознаешь свои желания материальные, но у тебя есть еще и желание освобождения. Что можно сделать, чтобы к нулю свести весь баланс?

– Когда вы думаете, что вы ничего не хотите, на самом деле, это не так. Одного желания не хотеть не достаточно. Поэтому даже если вы хотите, у вас есть желание чего-то хорошего, вы можете пытаться это осуществить за счет плохого. и, соответственно, осуществляя опять-таки плохое

за счет плохого. Единственное, что может помочь, что может сработать, – это удовлетворенность тем, что у вас есть, и тогда желания просто не возникает. А желание, чтобы желаний не было, – не помогает.

Махарадж говорит о том, что нет смысла бояться перерождаться, это не должно быть для нас каким-то особым страхом. Потому что, приходя в этот мир снова и снова, мы должны любить людей, мы должны помогать другим людям, и это, в общем-то, не так уж и страшно.

– То есть нужно не то, чтобы, образно говоря, уничтожить желания, нужно просто принять жизнь, какой какая она есть, без сопротивления. Да?

– Вы не должны принимать все как данное, вы не должны принимать, вы должны быть благодарными за эту жизнь, за ваше существование на этой земле, за ваши мысли, и вы должны просто любить.

– Можно еще вопрос? Многие традиции говорят, что, если ты стал на путь Духа, то тебе необходимо найти духовного учителя и следовать тому, что он тебе говорит. Будь то православие, кришнаизм, ламаизм. Меня интересует вопрос. Действительно ли так необходимо найти какого-то гуру, духовного учителя свой жизни, или же все-таки есть такой вариант, что ты достигнешь всего сам, без какого-то такого следования чьему бы то ни было учению?

– Да, возможно, но если вы чувствуете, если у вас есть этот духовный путь внутри. Если же его нет, и вы выбираете гуру, вы выбираете духовного учителя, соответственно, вы должны следовать его пути, и искренне, преданно идти за ним. Следование духовному учителю – это наш кармический долг, если вы его выбрали, если вы идете вслед за ним.

– Соответственно, если вы знаете этот путь, вы можете его пройти самостоятельно, если же нет – то нужен гуру.

– И, на самом деле, здесь нет религии. Человечность, сострадание – вот религия.

– Махарадж говорит, что он помнит Вас с предыдущих встреч. Это были Вы?

– Может быть, как знать.

– Махарадж говорит, что Вы не уверены в каких-то вещах Вашей жизни, а должны быть уверены.

– Есть мнение, что тантра – это путь быстрого, духовного развития, познания себя и мира. Интересно ваше отношение к этому? Как вы это видите?

– Тантра, на самом деле, является путем достижения определенных вещей, определенного уровня, но у тантры есть свои законы, есть правила, которым нужно следовать. И есть те условия, которые нужно выполнять. И если вы не можете следовать определенным правилам, вы неправильно что-то делаете, то это может повлечь за собой очень серьезные последствия, вплоть до помрачения рассудка. То есть, потерять баланс, ту грань, на которой мы находимся, очень легко, просто переврав какой-то из законов тантры.

Чтобы правильно заниматься тантрой, необходимо найти себе своего учителя, своего гуру, и тантра требует времени. Чтобы научиться тантре, нужно достаточно много времени.

Очень сложно найти настоящего гуру тантры, учителя тантры, потому что многие люди, которые позиционируют себя сейчас, в этой жизни, как гуру тантры, на самом деле таковыми не являются. Потому что, если человек постигает тантру, он понимает, что это, во-первых, опасно, во-вторых, не настолько необходимо учить, обучать этому. Поэтому их не так много, именно гуру, именно учителей.

Существует несколько разновидностей тантры. Есть вариант сиддхи, есть вариант продвижения к своему я, но единственный правильный вариант тантры – это когда вы приближаетесь к Богу. Потому что очень опасно и очень болезненно в результате потерять свою Душу.

Основной практикой должна быть любовь к Богу, и в результате, самое главное, – это сострадание, сопереживание другому человеку, желание помочь. Поэтому, когда вы сочувствуете, помогаете другому человеку, это намного важнее, чем любое занятие тантрой. Вы любите ваших друзей, вы любите природу, окружающий вас мир. Сила найти эти вещи в себе, несравнима с тантрой.

– Скажите, пожалуйста, как понять, с каким человеком лучше быть, когда есть выбор между несколькими?

– Человек, в смысле, партнер?

– Да.

– Тот человек, о котором Вы думаете больше всего, который находится в Ваших мыслях. К тому, к которому лежит Ваша Душа. Именно этот человек должен стать Вашим. Мы все здесь люди, и каждый из нас человек, но Вы не можете быть с каждым из нас, Вы должны выбрать того самого человека, который будет именно Вашим.

Как правило, когда два человека встречаются, то связь между ними возникает практически мгновенно, а мыслительный процесс… в мыслях мы это осознаем чуть позже, из-за этого возникают все наши страдания, какие-то грустные чувства, переживания, потому что сначала возникает эта связь, а потом уже мы пытаемся проанализировать, осознать. Поэтому сначала надо осознавать это в мыслях, а потом уже идти на более близкие отношения.

– Сачин, у меня такой вопрос. Как, с точки зрения кармы, можно трактовать такую вещь: поскольку мы все – живые люди, и перед собой ставим цели, задачи, решаем эти задачи. Поскольку я пока не могу освободиться полностью от желаний, иногда случается, что я использую не совсем лицеприятные методы для достижения благих целей: где-то лукавство, где-то еще что-то, я не говорю о полных интригах, полном беспределе, но тем не менее. Что говорит закон кармы: задачи и цели благие, а методы подхода к ним разные. Вот как, что будет с моей кармой в этом случае?

– Желания, которые у нас есть, мы должны и исполнять соответствующим образом, потому что неизвестно, как сработает карма, которую вы зарабатываете, выполняя те или иные желания. Она может сработать в этой жизни, может сработать в следующей. Но наши благие желания мы должны выполнять чистым, искренним образом.

– Скажите, пожалуйста, у меня с каждым годом, все больше развивается интуиция, я связываю это с Божественным. Как различить, где интуиция, а где страх?

– Это очень хорошо, что у Вас развивается интуиция, на самом деле, это связующее звено, и не стоит бояться самого этого чувства, ощущения, стоит его развивать, и, таким образом, зарабатывать себе карму. Разница же между страхом и интуицией в том, что Вам следует научиться не действовать согласно страху, когда Вы просто чего-то боитесь, а следовать интуиции. Следовательно, если это интуиция, Вы идете вслед за тем чувством, которое у Вас есть. Если это просто страх, Вы просто не обращаете на него внимания.

– Скажите, пожалуйста, я вот уже несколько лет занимаюсь медитацией. Когда я нахожусь в медитации, идет энергия через меня, я ее чувствую хорошо. И вот эта энергия потом, когда я уже не в медитации, как бы остается, и может, например, блок какой-то болеть: челюсть, горло, голова, иногда третий глаз. То есть, может, есть какая-то техника, чтобы избежать этих последствий?

– Стоит концентрироваться лучше во время непосредственно самой медитации, потому что иногда могут возникать такие ситуации, когда во время медитации, мы думаем о нашем прошлом, и вот это вот прошлое и вызывает блок в нашем теле.

Необходимо просто медитировать и концентрироваться. Главное прекратить думать. Попробуйте перестать мыслить о прошлом, о каких-то проблемах.

– Что такое реализация и, если можно, что такое для Вас реализация?

– Основная цель и то, о чем говорит Махарадж, – это любовь, желание помогать, желание сопереживать другим людям, любому живому существу, и основная задача, если возвращаться к тем 24-часам, – научиться любить другое человеческое существо, другого человека, который находится рядом с вами.

– Расскажите, пожалуйста, почему мы забыли свою связь с Богом, забыли себя. Что нужно сделать, чтобы вспомнить эту связь, в сердце открылось любовь, какой самый короткий путь осознать себя как Душу и восстановить связь с Богом?

– Основная причина в том, что мы стали любить не Бога, а материальные вещи, и любовь наша теперь направлена не по отношению к Богу, а по отношению к материальному миру. Когда вы любите Бога, вы связаны с Богом, когда вы любите материальный мир, материальные вещи – эта связь отдаляется максимально. Выбор за вами. Это ваша жизнь.

– И способ вернуть эту любовь, эту связь опять-таки зависит только от вас. Понять это, думать об этом, и любить, в первую очередь, Бога, а не материальное.

– Махарадж спрашивает, собираетесь ли вы задать сегодня все вопросы или оставите частично их на завтра?

Организатор: Да, я хотел как раз сказать, что у нас осталось еще 5 минут, задавайте последний вопрос.

– Последующий совет от Махарадж заключается в том, чтобы мы следовали своему ежедневному ритму, который должны выработать сами для себя. И, в первую очередь, вставать за час до восхода солнца. Потому что солнце – это тоже часть, частица Бога, явление Божественное, и если мы продолжаем спать, в первую очередь, это наше нежелание принять это Божественное, ну и, во-вторых, это проявление нашей лени. Помимо всего прочего, мы в своей жизни, в своей повседневной деятельности должны жертвовать чем-то материальным, возможно, даже чувствовать боль от потери, разлуки с этим материальным во имя духовной жизни. И, таким образом, просто следуя каждодневным этапам нашей жизни, рутины, как мы уже говорили, рутины, но в положительном смысле это слова, мы, таким образом, приближаемся к Богу, развиваем любовь, развиваем божественное в нас.

Один вопрос еще?

Организатор: Ну, короткий один вопрос. Кто еще не задавал? Можно – кто еще не задавал, да.

– Я хотела узнать, какое место в духовной практике занимает астрология, как правильно относиться к каким-то негативным или, наоборот, к крайне положительным ответам?

– Астрология не относится к духовным практикам, на самом деле, это достаточно материальный путь, материальный способ выражения, это планеты и их позиции.

Точно так же, как доктор помогает человеку быть физически здоровым, не размышляя о духовном пути развития человека, и точно так же, как инженер делает чертежи или что-то строит, он тоже не делает это с духовной точки зрения. Точно так же астрология не является каким-то духовным изысканием, это – просто позиции планет и их влияние, и возможный путь развития, возможные события в будущем человека.

– Позиция звезд, если вы идете по кругу, и если вы слушаете совет астролога по поводу того, что может произойти, возможно, произойдет в вашем будущем, все завит только от того, доверяете вы ему, верите или не верите. Но, в первую очередь, все равно все зависит только от Бога, любые вопросы о положительном или негативном в вашем будущем.

– В подтверждение своим словам о материальном и духовном Махарадж приводит следующую аллегорию. Два человека предлагают вам на выбор молоко и ключ. Разница между молоком и ключом одна, и она проста, ключ – это то, что существует практически всегда, то, что вечно. Молоко – оно может прокиснуть, может испортиться. И ваш выбор, остается только вашим, дело за вами, что выбрать – молоко, которое просуществует всего лишь несколько дней, или вы его сразу же выпьете, или ключ, который останется с вами навечно. Точно так же и с вашей жизнью, вы выбираете ежедневно, ежеминутно, каждый момент своей жизни вы выбираете – либо быть с Богом, идти к Богу, либо выбираете материальное. Ключ или молоко – выбор за вами.

Махарадж говорит, что на сегодня, к сожалению, это все.

Организатор: Да, спасибо огромное, время очень быстро прошло. На самом деле, Махарадж еще будет 7 дней в Подмосковье, это Ступинский район, деревня Марьинская. Поэтому вы можете приехать на любое количество дней, продолжить общение, задавать вопросы, побыть в присутствии, помедитировать, помолиться вместе.

ॐ

Подмосковье
1(1) День. 22.08.2014

ॐ

– Чем хотите заняться?

– Махарадж говорит о том, что во время медитации надо концентрироваться на своём дыхании. Для лучшей концентрации во время медитации нужно настроить систему дыхания. Упражнение следующее: вдыхается через одну ноздрю воздух, выдыхается через другую. И потом – наоборот, в течение пяти минут. Это помогает лучше сконцентрироваться. Сачин начнёт, покажет, как это делается, и вы можете присоединяться.

Спина должна быть прямая и зафиксированная. При завершении цикла дыханий медленно опускаете руку на ваши колени и два-три глубоких вдоха обеими ноздрями так глубоко, как только можете и настолько медленно, насколько это возможно. Теперь сохраняете состояние, дыхание, концентрацию и переходим к медитации. Сконцентрируйтесь на месте между бровями и продолжайте дышать. Вы должны помнить, что ваше дыхание должно оставаться спокойным, обычным. Нет стресса, нет мыслей, нет беспокойства. Просто почувствуйте счастье и чистую любовь.

Медитация

***

– Если хотите – мы можем начать.

– Сегодня утром, когда мы собирались, прозвучал вопрос: Почему нужно концентрироваться в межбровье, на этом центре? У нас ведь есть ещё сердечный центр, и, может быть, некоторым удобно концентрироваться в нём. Разница между ними? Почему концентрироваться надо в межбровье? Может быть, разные цели у концентрации на разных центрах?

– Концентрация именно на этой точке позволяет оградить, избавить себя от каких-то мыслей. Концентрация на сердце требует концентрации на какой-то форме. Когда мы концентрируемся на точке между бровями, мы концентрируемся на Свете.

– Когда мы концентрируемся на точке между бровями или на сердце, мы помогаем нашему мыслительному процессу остановиться, именно это позволяет медитировать: наши мысли перестают бегать вокруг – дословный перевод. Чтобы прекратить этот бег мыслей, необходима концентрация на какой-то из точек. Это позволяет не распространяться нашей внутренней энергии в никуда, и накапливать в себе ту самую Божественную энергию.

– В первую очередь, вы должны быть полностью расслаблены, не оставлять внутри себя никакой боли, никаких других негативных эмоций. Нельзя заставлять себя заниматься медитацией. Если вы не можете медитировать больше, дольше, то нужно просто перестать, остановиться.

Нужно остановить свои мысли для того, чтобы они перестали курсировать в вашей голове. Когда вы научитесь останавливать мысли, вы начнете слышать звук в правом или в левом полушарии. Этот звук присутствует в каждом человеческом существе. Он повсюду в вашем теле. Когда вы начнете слышать этот звук – ум остановится, прислушиваясь к звуку. Его вы можете слышать везде, повсюду, в любой стране, в любом состоянии. Вы просто должны находиться в абсолютном спокойствии, в отсутствии мыслей. Когда вы медитируете – только вы слышите этот звук, никто другой, находящийся рядом с вами, его не слышит. Каждый может услышать этот звук. Вы просто должны продолжать пытаться.

– Можно ещё про концентрацию на точке между бровями. Я заметила, когда я медитирую, то у меня, глаза как бы сводятся внутренним взором и тогда мысли действительно сразу все уходят. Но я могу это состояние удерживать буквально несколько секунд, полминуты, а глаза начинают автоматически разъезжаться. И, когда, они разъезжаются, мысли шквалом наваливаются. Это тренируется?

– В тот момент, когда мысли потоком накатывать на вас, вы просто должны перестать медитировать. Вы не должны заставлять себя это делать насильно. Это всего лишь практика, и это требует времени. Секунда за секундой вы будете увеличивать это. Когда мысли начинают возвращаться – вы можете заняться какими-то своими делами, просто погулять, послушать музыку – всё, что угодно. Наш ум напоминает ребёнка, которому нужно постоянно играть, и любопытство – одно из ключевых качеств нашего ума. Поэтому, когда вы перестаёте медитировать нужно

пытаться сконцентрироваться на какой-то картинке, на каком-то Имени. Основная задача отойти именно от материального мира, т.е. вести ум по духовному пути, а не концентрироваться на материальных вещах. Можете помимо картинок, Имени, дать любую пищу этому уму, любую игрушку. Ум подобен ребёнку пытается найти что-то, за что он может зацепиться.

– Как вы думаете медитация – это отсутствие мыслей?

– В основном, это отсутствие мыслей. Наша задача – прекратить думать, – Сачин.

– Есть ли у медитации цель?

– Основная цель медитации: не дать своей внутренней энергии распространяться и тратиться впустую в мир материальных вещей, дать своему уму успокоиться, чтобы ваши мысли не разбегались никуда. Основная задача та же самая: прекратить думать, и не дать внутренней энергии быть потраченной впустую. Если вы не можете медитировать, то вы можете совершать другие благочестивые поступки: это служение другим людям, помощь другим людям, чтобы просто не тратить свою внутреннюю энергию впустую, ни на что. Можно начинать от служения и помощи другим людям, совершать какие-то добрые благие дела в этом мире. Эти поступки угодны Богу, все мы являемся частицами Вечной Души, и на нашем подсознательном уровне мы хотим вернуться к этой Душе, вернуться назад. Медитация – это один из способов. Именно поэтому, подсознательно, мы хотим через медитацию или через наши поступки каким-то образом вернуться и стать снова Единой Душой.

– Медитация является наиболее прямым путём к достижению своей истинной сути, наверно так? Является ли она наиболее прямым способом?

– Во время медитации, в первую очередь, вы должны ставить перед собой цель. Точно так же, как в обычной жизни, в повседневной, мы ставим перед собой цели: купить дом, поехать куда-то попутешествовать. Точно также и перед тем, как вы начинаете медитировать, вы должны перед собой поставить цель: зачем, для чего вы собираетесь это делать. Точно также, например, если вы ставите перед собой цель прийти в ашрам к Махараджу, вы не можете туда попасть сразу. Вам приходится

сначала покупать билеты, лететь. Вы прилетаете в Индию, поднимаетесь в гору… Точно также и духовная цель. Вы не можете её достичь сразу. Есть путь, и этот путь занимает какое-то время.

– Махарадж говорит о том, что в нашей повседневной жизни медитация и концентрация должна сопровождать нас повсюду. Точно также как, например, студент учится, готовится, занимается, пытается что-то выучить – без должной концентрации он не сможет этого сделать. Или, когда мы готовим, то же самое – нужна концентрация на том деле, которое мы делаем. То, чем мы занимаемся без должной концентрации, без должного внимания и без медитации на этом предмете, не даст нам желаемый и правильный результат. Поэтому медитация – это то, что сопровождает нас и в этом материальном мире, жизни. Мы все рождены в материальном мире, и поэтому всё зависит от нас, выбираем ли мы тот или иной путь, ту или иную медитацию, всё в наших руках.

Медитация – это возможность ощутить безусловную и вечную любовь, любовь к Богу. Это своеобразный первый шаг. Поэтому, когда мы медитируем, концентрируем своё внимание, это даёт нам возможность почувствовать нашу связь с Богом и тот факт, что мы все – Его частицы, и частицы той самой безусловной Любви. Медитация позволяет добиться состояния просветления, осознания связи и принадлежности нас к той самой Вечной и Безусловной Любви, которая идёт от Бога.

– Просветление и безусловная Любовь – это конечная цель. И, как уже говорилось, на пути к этой конечной цели есть ещё цели и промежуточные. Вот, как приводился пример, чтобы поехать к Махараджу в ашрам, надо сначала билеты купить. Какие промежуточные цели медитации, какие те маленькие цели? Какую маленькую цель нужно перед собой ставить, если медитация, в любом случае, предполагает какую-то цель?

– Естественно, что основная цель медитации – это именно просветление, но те самые промежуточные цели – это то, что на пути к этому просветлению вы начинаете вести себя, чувствовать и мыслить не так, как другие человеческие существа, не так, как другие люди. Например, вы перестаёте думать о том, чтобы причинить боль другому человеку, и ваше поведение в повседневном мире изменяется. Вы пытаетесь сострадать, помогать другим людям, служить другим людям. Это служение другим людям, совершение благих дел и отсутствие негативных мыслей

и мыслей, которые могут причинить боль другому человеку – это и есть те самые промежуточные цели на вашем пути. Если вы их отслеживаете, если вы их можете найти у себя, соответственно вы на правильном пути.

– Насколько благоприятно совмещать путь самоисследования и путь Бхакти? Джняна и бахкти – насколько это совместимо?

– Бхакти?

– Бхакти – это безусловная любовь, путь через служение людям, то о чем говорит Махарадж, а джняна – путь знания.

– Знания именно, как знания, те, которые даются или научный подход?

– Самоисследование, т.е. поиск себя. Бхакти – это служение Богу, а самоисследование – это концентрация на том, кто я…

– Можно ли сочетать служение Богу и самоисследование – поиск себя?

– Процесс исследования себя, процесс понимания и осознания себя – называется просветлением. И если вы достигаете этого – это то же самое, что служение Богу. Когда человек достигает просветления, по сути, ему не нужна уже никакая религия, потому что единственная религия человека просветлённого – это человечность, это сострадание, сопереживание другому человеку, умение видеть Божественную сущность в предметах, которые нас окружают, в людях, которые нас окружают и служение этим людям, служение частицам Бога. Поэтому, по сути, это абсолютно одинаковые два процесса, которые ведут к одному и тому же.

– Как отличить эту тонкую грань в ситуации, когда от нашей воли ничего не зависит и нам нужно только отдаться на волю Бога или, когда от нас требуется наше усилие, усилие нашей воли, действие? Как различить эти две ситуации в жизни?

Первая ситуация, когда всё зависит от воли Бога и ничего не зависит от нашей, а вторая это, когда нам Господь даёт шанс как-то проявить себя и сделать какое-то усилие над собой или не над собой, но повлиять на ситуацию.

– На самом деле, всё что происходит – это всё воля Бога и, если вы чего-то хотите, но не можете это воплотить, значит, Он попросту этого не хотел. То, что мы все собрались здесь, это не наша воля и не наше желание – это воля Бога, и без неё мы бы все здесь не встретились. Поэтому любое событие, которое происходит в вашей жизни, если вы можете это воплотить в жизнь, то это Божественная воля и не нужно различать эти два явления, просто нужно понимать и отслеживать можете вы это воплотить или нет. Соответственно, захочет этого Бог или нет.

– Тогда продолжу. А, если Господь даёт какую-то ситуацию. И ты можешь поступить в ситуации и так, и так. Есть ли выбор или всё-таки наш выбор тоже предопределён?

– На самом деле, эти ситуации не всегда именно воля Бога. Иногда Господь посылает нам какие-то ситуации просто, чтоб подтолкнуть, или чтобы мы могли почувствовать, что Бог есть. Но чаще всего ситуации, которые складываются в нашей жизни – это влияние нашей кармы, которую мы наработали из прошлых жизней, и результат получаем сейчас. А выбор же остаётся за нами, даже если Господь посылает нам ситуацию – он посылает только ситуацию, а как мы поведём себя – зависит всецело от нас.

– Человек, который находится на своём пути к Богу, на своём пути к просветлению… Его, по сути, не могут волновать какие-то жизненные ситуации и ничто, происходящее в этой жизни не может преградить ему дорогу на этом пути к Богу и просветлению. Соответственно, никакие жизненные ситуации не воспринимаются человеком, как нечто сверхъестественное то, что может остановить, преградить путь, помешать, напугать и т.д. Главное, это найти именно этот путь.

– Если существует угроза близким, как это совместить с принципом ненасилия? Как можно защитить близких, нужно ли применить насилие?

– Махарадж говорит о том, что ни при каких условиях нельзя причинять боль, нельзя навредить другому человеку. И даже в ситуации, когда причиняют боль, или ваши близкие находятся в опасности. Единственное, что вы можете сделать – это обратить свои молитвы к Богу, результатом которых будет и ваше душевное равновесие, и эти молитвы оказывают своё влияние и на вас и на того человека, который причиняет боль. Но,

ни при каких условиях нельзя причинять боль другому живому существу.

– Ну, а если, например, кто-то пытается убить человека…

– Вместо чувства мести, желания взять реванш должно быть чувство прощения.

– Могу ли я хотя бы защитить в этот момент, когда происходит это (событие)? Не себя защитить, а другого человека. Если просто в этот момент молиться – могут человека убить.

– Если в вас достаточно силы, чтобы спасти того человека, которому причиняют боль, т.е. грубо говоря, убрать его из этой ситуации – тогда да. А, если вы не чувствуете в себе достаточно силы, тогда этого лучше не делать. Но в любом случае, не причиняя боль другому человеку, даже тому, который причиняет насилие.

– Махарадж говорит о том, что лучший вариант, если вы каждое утро своё будете начинать с молитвы с просьбой к Богу о том, чтобы вы не оказались в подобной ситуации. Каждое утро перед тем, как опустить свою первую ногу с кровати вы должны молиться. Молитва – это прямая связь с Богом, это прямая связь с Вечной Вселенской Душой, и именно поэтому мы строим церкви, храмы и в любой религии абсолютно. Потому что, когда мы совершаем молитву, когда мы молимся, эта связь усиливается, и молитва – это именно та связь, которая позволяет почувствовать нам ту самую общую вселенскую глобальную Душу, чьей частицей мы все являемся.

– И развивайте в себе чувство прощения, умение просить прощение. Например, Сачин говорит о том, что он просит прощение у Матери Земли за тот факт, что он опускает на неё ноги с утра. Поэтому нужно уменьшать и искоренять в себе чувство мести за какие-то события, за какие-то поступки и уметь прощать, учиться просить прощения и прощать.

– Мы все здесь в этом мире только благодаря Богу, именно Он послал нас сюда и благодарить Его мы можем, в том числе, и в простой молитве до того момента, когда мы встали с кровати. Вы можете увидеть разницу, просто попробовав эту практику в течение двух недель, отследить

разницу между тем, что было «до» и «после». Потому что, когда мы перестаём молиться, когда мы перестаём думать о Боге, чтобы напомнить нам о том, что Я здесь, Я есть (Бог), Он и посылает нам все те ситуации: негативные, отрицательные, которые приходят в нашу жизнь. Все эти ситуации – это просто напоминание нам о том, что Бог есть. Это его напоминание нам здесь.

– …Вибрации – это основное в медитации. Как-то внутри вектор есть. Я поняла, что это главное. Даже смотреть в ту сторону сопровождается большим чувством разделённости, откуда возникает боль. Даже просто вхождение в медитацию сопровождается большим чувством боли, разделённости. Как тут быть?

– Вы не должны чувствовать боль, потому что Бог – это то, к чему мы идем – внутри нас. И нет этой разделённости, потому что та Божественная сущность она уже находится внутри нас, она уже в нас и вокруг нас. Поэтому боли быть не должно, мы не разделены с Ним. И, если сложно получается почувствовать Бога внутри себя, то Махарадж советует молиться каждое утро, и спустя какое-то время вы почувствуете разницу.

Махарадж говорит о том, что есть два благоприятных времени для совершения молитвы: утро и вечер. Утром перед тем, как вы встанете с кровати вы можете молиться о своём благополучии, о том, чтобы быть ближе к Нему. И вечером вы совершаете то же самое. Просто попробуйте пока вы здесь, это делать в течение одной недели вы сами почувствуете разницу.

Не должно быть мыслей о материальном мире, о материальных вещах. Поэтому начните свой день с молитвы, которая поможет вам отойти от мыслей, от материального. И также закончите свой день.

– Что бы вы не делали в этой жизни, вы должны отдавать это Богу. Когда вы начинаете есть, вы должны благодарить Бога и в первую очередь эту пищу предлагать Богу. Вы должны ощущать благодарность за эту тарелку, за эту еду, которая стоит перед вами. Любой ваш поступок в повседневной жизни должен быть, обращён к Богу. И тогда, через какое-то время, вы ощутите разницу, и почувствуете себя наполненным позитивной энергией, тем самым позитивом, который посылает нам Бог.

Ещё один из примеров, который привёл Сачин: Когда Махарадж был в Японии, даже дети, маленькие дети, перед тем как принимать пищу, совершали молитву Богу. То есть, в любом нашем поступке, в любом событии, которое происходит, первые наши мысли должны быть о Боге, потом уже о действии и его результате.

– В нашей жизни существуют определённые правила, которым мы должны следовать. Точно также на пути человека, который стремится к просветлению, есть определённые правила. Одно из основных правил – это молитва, которая должна совершаться. Махарадж сравнивает это с постройкой здания. Чтобы здание было прочным, чтобы оно долго служило, необходим хороший фундамент. Этим фундаментом в нашей жизни, на нашем жизненном пути к просветлению является молитва, которая должна совершаться утром и вечером.

В молитве мы должны молить Бога о том, чтобы он был с нами, чтобы он помогал нам в наших делах. И второй момент – это благодарность. Мы должны благодарить Бога за всё, что есть у нас сейчас, за все те события, действия, которые мы совершаем и за возможность получать это, и за возможность иметь всё это. Молитва и благодарность – это те две основные составляющих, которые являются фундаментом нашего дома на пути к просветлению.

– Эти правила предназначены именно для тех людей, которые стремятся к просветлению. На нашей Земле, в нашей жизни, в жизни человеческих существ не все чувствуют эту необходимость идти к просветлению. Если вам это, на самом деле, нужно, если вы хотите встать на этот путь, то одно из основных правил должно быть исполнено и в вашей жизни.

– Правила есть в любом аспекте нашей жизни. Если фермер сажает семена, то он должен это делать в определённое время года. Есть определённые законы, которые мы должны выполнять. Например, если посеять что-то зимой, то, что должно сажаться по весне, то, естественно, ничего не вырастет и не взойдёт. Точно также и на нашем пути к просветлению, есть необходимые правила: молитва и предложение Богу. Сначала вы предлагаете Богу, и потом Он возвращает вам это. То, что мы предлагаем Господу, всегда вернётся.

– Пока вы находитесь здесь – вы можете попробовать – после чего вы почувствуете разницу. Махарадж говорит, что все мы хотим, чтобы слу-

чилось в нашей жизни, та же самая еда – мы должны предлагать Богу. Он спрашивает: Предложена ли эта еда Богу? Вероятно, что многие даже не подумали о Боге, когда пробовали это. (Речь идёт о сладостях, которые предлагал Махарадж). Это то правило, которое мы должны помнить. Именно поэтому людей так легко запутать и смутить, потому что для нас это не является чем-то повседневным и ежеминутным.

– Как правильно предлагать пищу Богу?

– Это достаточно просто, нет никаких сложных ритуалов, просто вы благодарите Бога за то, что сейчас находится перед вами, за то, что в ваших руках, за то, что в вашей жизни, и мысленно вы благодарите за это и говорите: «Я предлагаю Тебе (Богу) эту пищу». Понятно, что Господь не явится перед вами и не возьмёт это физически, но ваши ощущения, ваши чувства будут Им приняты, именно эту энергию вы передаёте Ему.

– Своими словами, без мантр, без всего?

– Махарадж говорит о том, что важны не слова, а чувства. Господь получает не материальные вещи, Он не получает ничего из материального мира, но он получает ваши чувства: чувство благодарности, чувство безусловной любви в вашем сердце – то, что принимает Бог. Он не принимает никаких материальных вещей, никаких материально выраженных предметов. Это то чувство, та безусловная любовь, которая находится в вас. Именно это должно быть послано.

– Можно ли предлагать Богу свои какие-то проблемы, которые ты пытаешься решить, все те чистые мысли, грязные мысли… Можно ли отдавать Богу всё, прям всё подряд или только хорошее?

– Нет, ни в коем случае, потому что если это плохо для вас, то соответственно для всех остальных это тоже будет плохо. Поэтому предлагать Богу мы можем только хорошее. Вы можете молиться, чтобы избавиться от этих плохих вещей. И, если есть какая-то плохая отрицательная ситуация, негативная эмоция, неправильно и просто нехорошо предлагать это Богу. Вы можете просто молиться о том, чтобы избавиться от этой ситуации или найти решение.

– ОМ, ОМ. Пока вы здесь в течение этой недели попробуйте сделать для себя эту работу повседневным расписанием, ежедневной практикой, молиться утром и вечером, благодарить Бога, предлагать Богу. Сначала вы предлагаете Богу – потом Он возвращает вам это назад. Попробуйте сделать это своей обычной частичкой жизни каждый день и даже через неделю, которую вы пробудете здесь – вы увидите разницу.

– Можно спросить? Махараджу здесь нравится?

– Он говорит, что он счастлив везде и повсюду, в любой ситуации, в любых условиях. Что бы он не получал, в любом случае, это подарок Бога, это дар Бога. Мы считаем, что создаём всё, что вокруг нас, цвета, краски, какие-то события, но для человека просветлённого намного важнее не окружающие материальные вещи, не те ситуации, в которых мы находимся, а чувство благодарности за все.

– Бог окружает нас повсюду, во всём многообразии того, что есть вокруг. Очень многие осознают, что Господь и в самой маленькой частичке, которая находится в нас. Мы не можем отследить и осознать это в себе, потому что не следуем той рутине и каждодневным правилам, о которых мы говорили сегодня. Поэтому очень сложно осознать и чувствовать каждую минуту эту свою сопричастность Богу и Вечности.

Если мы следуем этим правилам, этим установкам в своей повседневной жизни, то первое чему мы учимся – это именно чувствовать, ощущать Бога внутри нас, ощущать себя Его частицей. Для поистине просветлённых людей всё равно где находиться: в любых условиях, в любых местах, в любых обстоятельствах – просветлённые люди чувствуют себя счастливыми.

– Существуют две разновидности чувств, две разновидности восприятия этой самой Вечной Божественной энергии. Они просты – это Отец и Мать. Иисус Христос олицетворяет собой отцовское восприятие, отцовское ощущение. Та энергия, которой поклоняется Махарадж – это энергия Матери. Она более мягкая, более нежная. В то время, как энергии отцовства – она более жёсткая. Но в этом и всё различие: просто две энергии отеческая и материнская, две разновидности. И выбор того ощущения, того восприятия этой энергии, которая ближе к вам – зависит только от вас. Вам может быть ближе восприятие как мужской, отцовской энергии или как материнской. Это ваш выбор.

– OM OM OM

ॐ

Подмосковье
1(2) День. 22.08.2014

ॐ

– Так как не будет ответов-вопросов, то музыка не помешает…

– Если кто-то на самом деле очень хочет спросить, это не должно вас останавливать. Вы можете это сделать.

– Я когда задавал вопрос в конце утренней встречи, спрашивал можно ли Богу предлагать все, Махарадж говорил, что когда нравится тебе, то и Богу нравится. Иногда человеку нравится, невегетарианская пища, например мясо. Возникает вопрос: возможно, что-то нравится человеку, но необязательно это нравится Богу. На примере невегетарианской пищи, в добавление к тому вопросу, можно ли просто уточнить. Если человеку нравится что-то, то нравится ли это Богу?

– Нет, что касается мяса, например. Нет. Нельзя. Не стоит. Потому что это именно человек хочет мясо. Т.е. не все, что нравится человеку, угодно Богу. Бог не хочет никакого продукта убийства. Человек ест мясо, а это в первую очередь убийство, поэтому это вы хотите мяса, а не Бог.

– Получается, еще нужно знать, что Ему нравится, чтоб Ему предлагать.

– Это Вечная Душа, Чистая Энергия, Чистая Душа. Поэтому то, что вы предлагаете Богу, должно быть частицей этой чистой энергии.

– Они разговаривали перед этой встречей. И когда Сачин сказал о том, что не будет вопросно-ответной формы, Махарадж ответил, что вместо того чтобы просто сидеть и заниматься ничегониделанием, лучше заняться джапой. В прошлый раз, когда Махарадж приезжал, он давал мантру и сейчас он предлагает пропеть ее всем вместе вслух. Это будет намного лучше, чем просто просиживание.

Кто-то один может начать, остальные потом просто присоединяются. Когда мы это делаем все вместе, нет необходимости повторять строго ограниченное количество раз. В таком случае, важен тот факт, что мы это делаем все вместе. Поэтому кто-то один начинает остальные подхватывают. Продолжительность – по ощущениям, чтобы ощутить себя счастливыми. Кто-то один начинает: задает тон, темп и остальные про-

сто подхватывают. Просто повторяйте за ним. Он произносит. Мы повторяем.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма…

Когда вы собираетесь вместе и вам нечем заняться – это лучший способ провести время, наиболее положительный. Если вы хотите продолжить, просто кто-то другой может начать, если кто-то хочет. Результат киртана в этом: то мы пели всего 5-10 минут, но уже сейчас на ваших лицах я вижу улыбки. Основное, что делает киртан – она открывает сердце, которое начинает излучать позитивную энергию. Есть такое выражение, что каждое действие имеет, получает свою реакцию. Каждое действие имеет свое противодействие. Третий закон Ньютона. Поэтому когда вы совершаете это действие – оно позитивное – и то же самое вы получаете в ответ.

– Помните, что сначала вы должны предложить. (Перед раздачей прасада).

– Махарадж говорит о том, что за все наши поступки мы должны просить прощения, потому что Вечная Душа всепрощающая, и за любой неправильный поступок, за любое неправильное действие мы всегда должны просить прощения. Таким образом, мы освобождаемся от чувства вины и приближаемся к этой Вечной Душе. Прошение о прощении вы можете включать в свои ежедневные молитвы.

– Я слышала мнение, что главное – просить прощения у Господа, и что не всегда важно просить прощения у конкретного человека или существа, главное просить за этот поступок прощения у Бога. Так ли это?

– Да, на самом деле, Бог прощает нас за все, человек не может простить за все. Просить прощения у человека, если вы причинили ему зло тоже можно, за что-то, что вы сделали по ошибке, за то, что вы сделать, может быть, и не хотели. За это нужно просить прощения у конкретного человека. У Бога же можно просить прощения сразу за все. И одновременно, если кто-то причиняет боль и страдания вам, вы должны простить этого человека так же, потому что это и есть прощение, это и есть сострадание. Также как и Иисус прощал и просил прощения со всеми. Т.е. даже если вам причиняется боль, то все что можно сделать – это

простить. Если вы делаете один шаг по направлению к лучшей жизни, Бог делает два по направлению к вам.

– Отличить зло от хамства как? Намеренного хамства. И то и то. Злость и откровенное хамство.

– В чем суть вопроса? И то и то зло? И хамство, тем более откровенное и…

– Ну, как простить хамство? Именно как. Как простить хамство?

– Простить.

– А если оно не прощается?

– Вы должны быть достаточно сильным внутри для того чтобы простить, и должно быть очень сильное желание именно простить, потому что если будет месть в ответ, то вы не будете ничем отличаться от того человека, который причинил вам зло. То, что сказал Сачин в самом начале – просто простить. Махарадж говорит о том, что Бог всегда с человеком, который прощает, а не с человеком который не прощает и мстит.

– Бывает так, что человек хамит преднамеренно и ежедневно. Что тогда делать?

– Если вам причиняют вред, если вам хамят каждый день, соответственно каждый день вы прощаете. И, простив, забываете об этом событии. Один из законов жизни, один из вселенских законов, что если вы забываете об этом событии, то рано или поздно оно перестанет работать, перестанет действовать.

Проблема в том, что часто у людей в одно ухо влетает, из другого вылетает. Когда мы это слышим, мы понимаем, слышим, верим и собираемся исполнять, но потом, выйдя в реальную жизнь, мы об этом забываем. Например, когда кто-то ударил вас по спине, или когда вы едете, и перед вами машина, которая едет не очень хорошо. Конечно, мы не вспоминаем о том, что человека нужно прощать. Поэтому основной принцип, основное правило помнить о прощении всегда и в любой ситуации.

Совершая ошибки или обижаясь на кого-то, в первую очередь, мы ослабляем свою внутреннюю энергию. Прощая же, когда мы просим прощения и когда перестаем делать ошибки, мы увеличиваем, делаем более мощной нашу внутреннюю силу.

– У меня может быть вопрос глупый. В чем внутренняя сила человека, что значит проявить внутреннюю силу?

– Вы должны сами понять или осознать эту вашу внутреннюю силу, внутреннюю энергию, вы должны почувствовать то, что заставляет вас двигаться вперед, и когда вы поймете это, вы поймете вашу внутреннюю силу. А когда вы осознаете эту вашу внутреннюю силу, вы станете человеком, которому можно доверять, человеком сострадательным. Это первые шаги на пути к просветлению. Саму вашу силу почувствовать можете только вы.

Вы должны сами постоянно пытаться найти в себе эту внутреннюю силу, эту внутреннюю энергию, делая маленькие шажки. Это не происходит сразу, это занимает определенное время, это невозможно сделать мгновенно. Но это те шаги, которые вы можете сделать на пути к просветлению. Одним из способов по нахождению этой внутренней энергии является джапа. Повторяя Имя, повторяя джапу, вы тем самым успокаиваетесь, вы находите в себе эти внутренние силы, находите свой путь к просветлению, вы чувствует свою силу.

Например, если сравнивать с материальным миром: человек, у которого есть тысяча долларов, чувствует себя сильным, властным. Но человек, у которого есть миллион, чувствует себя еще более властным; человек, у которого есть миллиард – еще более властным. Точно также, чем больше, чем чаще вы повторяете джапу, тем сильнее вы ощущаете то, что находится внутри вас. Когда вы обнаружите свою внутреннюю энергию, вы станете духовным миллионером.

Махарадж говорит, что в эпоху Кали-юги это одна из лучших практик. Чем больше, чем чаще вы повторяете джапу, тем сильнее ваша воля, тем сильнее ваша внутренняя энергия.

Вы можете постоянно повторять ту мантру, которую он вам дал: пока вы идете, пока вы гуляете, пока вы работаете, даже когда вы спите на уровне подсознания. Это поможет вам оградиться от негативных мыслей, кото-

рые могут прийти в вашу голову, в ваш разум. Поэтому повторение этой мантры очищает вас, делает более чистыми вас, ваши намерения, вашу Душу.

– А что делать, если джапа не идет, мантра не идет, разные мантры не идут. Вот молитва хорошо ложится. Молитву могу повторять. А вот постоянно... все время она забывается. Это мое сопротивление, которое нужно преодолеть или может быть это не мой способ, может, мне просто читать молитву и делать что-то еще?

– Т.е. вопрос в том, что с молитвой все просто, а мантра не повторяется. Т.е. это сопротивление или это просто не мое?

– Для молитвы есть определенное время – утро, вечер, а джапа же повторяется постоянно на протяжении всего дня, на протяжении вашей жизни. Нет, никакого внутреннего сопротивления быть не может. Нет ничего внутри, что могло бы вас остановить. Это просто отсутствие практики. Практикуйте шаг за шагом, и все будет хорошо – она ляжет и она пойдет. Ничего, что противопоказывало бы вам ее нет.

– Хорошо. Спасибо.

– Делайте это с открытым голосом. Голос должен исходить из желудка из живота. Люди из сознания Кришны делают это, проговаривают это достаточно громко.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма…

– Одну из этих мелодий вы можете постоянно держать у себя в голове, постоянно ее проговаривать. Сачин еще повторил о том, что мы постоянно должны прокручивать это в своей голове и ему показалось, что большинство из нас перестали это делать, как только перестали петь все вместе вслух. А это должно быть постоянно. Но он до сих пор делает это про себя. Вы должны хранить ее в себе и в ходе практики постоянно повторять. Храните ее внутри себя.

– Махарадж говорит о том, что Богиня сидит на лотосе, у которого 8 лепестков. Сейчас у этого лотоса открыто всего 2 лепестка. Но продолжая практиковать джапу, вы сможете раскрыть лотос полностью и увидеть облик, лик этой Богини, никто кроме вас не сможет этого сделать.

Никто не сможет сделать это за вас. Никто не сможет вам показать эту Богиню. Все только в ваших руках, и именно вы должны раскрыть этот лотос. Вы можете увидеть в полном ее облачении в полном облике Богиню, сидящей на лотосе только тогда когда раскроются все 8 лепестков, и вы увидите все ее 8 рук, все 8 видов ее оружия. Но именно тогда, когда вы откроете эти 8 лепестков. Просто продолжайте практиковать. Продолжайте повторять джапу у себя внутри.

– А эти 8 лепестков что-то значат? Какие-то качества или их просто 8? Или это со значением?

– Эти 8 лепестков – это 8 различных энергий – любовь, благодарность и т.д. Богиня, которая сидит в центре этих лепестков, она словно объединяет эти 8 энергий в себе, освящая их. Все эти 8 лепестков лотоса они все находятся у вас в сердце. Есть лотос, у которого 1000 лепестков, этот лотос находится в вашей голове.

– Если сейчас только 2 лепестка раскрыто, это значит, что мы проявляем только 2 качества? Что значит, что только 2 лепестка открыто?

– Все эти энергии есть в вас. Они у вас внутри, но лепестки начинают вибрировать только тогда, когда мы испытываем чувство счастья. Когда мы испытываем гармоничное состояние счастья. Обычно, мы не можем удерживать это состояние счастья постоянно, и испытываем его только от каких-то материальных вещей. Это не позволяет лотосу раскрыться. Лепестки раскрываются только тогда, когда счастье связано с Богом, благодаря духовным каким-то явлениям. Лепестки раскрываются только в этом случае. Из-за того, что мы не можем постоянно находиться в состоянии счастья не материального, а духовного, Божественного – они не могут раскрыться все. Но все эти энергии у нас есть.

Махарадж говорит о том, что вы должны молиться днем, вечером. Молить, просить о том, чтобы вам было дано достаточно силы для того, чтобы познать Божественную Мать. Это не детская игра, поэтому все должно делаться с достаточной долей осознанности. Все должно происходить регулярно. Молитвы и просьбы об этой силе помогут вам увидеть и познать Ее. И вы должны благодарить Ее за все, что происходит с вами в этом мире.

Вы должны постоянно пытаться найти в себе эту внутреннюю энергию, открыть в себе эту новую энергию, осознать и понять ее. Это не будет каким-то сиюминутным процессом, это не должно ограничиваться только этим ритритом, когда вы приезжаете сюда. Уезжая отсюда, вы не должны забывать, вы должны практиковать это постоянно.

Во всех религиях будь то христианство, ислам, буддизм есть теория о том, что свет находится внутри нас. Если все религии говорят о том, что в нас есть этот свет, соответственно, мы не должны прекращать поиск этого света. Этот поиск света внутри себя, поиск себя должен быть постоянным. Если все религии говорят о том, что в вас есть этот свет, то соответственно, он существует, а если он существует, то вы должны найти его внутри себя. Вы должны постоянно продолжать это самоисследование в поиске этого света и в поиске себя, вы должны верить в этот ваш поиск.

Махарадж добавил о том, что он приезжает сюда, он выступает перед нами только ради этого чувства любви. Он пытается объяснить нам эти истины самым простым способом, самыми простыми словами. Он это делает все время не ради чего-то, а ради одного – ради любви. Ему не нужно ничего взамен. Вы должны понять и осознать это. Понять, принять и вынести максимально возможное для себя.

ॐ

Подмосковье
2 День. 23.08.2014

ॐ

– Хари Ом!

– Точно также как вчера мы начинали с дыхательных упражнений, точно также начинаем сегодня и после этого мы делаем медитацию.

– Пока Сачин занят приготовлением благовоний, закрывайте, пожалуйста, глаза расслабьтесь и успокойте свое дыхание.

Пранаяма

***

Медленно опустите руки и сделайте три глубоких вдоха. Вдох выдох. Вдох настолько глубокий насколько вы можете. Медленно. И выдохните все до конца. Вдох. Выдох.

Теперь сконцентрируйте свое внимание на центре между бровями или на своем сердце. Без мыслей, без стресса. Будьте счастливы внутри. Просто концентрируйтесь. Следите за своим дыханием. Почувствуйте, как воздух входит в ваши легкие, когда вы вдыхаете. Почувствуйте, как вся ваша боль уходит, когда вы выдыхаете.

Медитация

***

– Махарадж спрашивает, кто-нибудь читал молитву, когда проснулся с утра?

– Да.

– Во время медитации удается ли вам сконцентрироваться или вы просто продолжаете сидеть? И удается ли вам остановить поток мыслей?

– Ненадолго.

– Пока вы находитесь здесь, пока мы все находимся в этой комнате – не позволяйте своим мыслям уноситься за пределы этой комнаты в город, потому что потом очень сложно возвращать их назад. Ваш ум должен находиться там же, где находится ваше тело и только там.

– Если ум, во время медиации, проваливается в сон?

– Вы не должны засыпать во время медитации, если вы засыпаете, то это уже не медитация – это просто сон. Вы должны оставлять свой разум в рабочем состоянии. Когда вы чувствуете, что вы засыпаете во время медитации – пробуйте проговаривать, повторять джапу. Как только вы начинаете проваливаться в сон – вы перестаете медитировать, поэтому открывайте глаза и повторяйте джапу.

– Что такое джапа?

– Это повторение, многократное, постоянное повторение одного из Имен, это может быть Имя Бога или Великой души: Рамы, Иисуса Христоса, Будды. Во время повторения вы можете представлять перед собой или визуализировать жизнь этой Великой Души: поступки, события, то, что происходило с этой Душой, ее жизненный путь. Это очистит ваш ум, ваше сердце.

– Во время джапы, это должно быть одно Имя или они могут меняться?

– Имя может стать мантрой. Мантра может свестись к одному Имени, но это Имя должно быть одним и тем же Именем, которое проговаривается, повторяется во время джапы. Не следует менять Имена, выбирать разные Имена Бога. Когда вы повторяете одно и то же Имя постоянно, то постепенно перед вами вырисовывается образ, и потом уже вам достаточно концентрироваться не на Имени, а на самом образе. Вы должны повторять джапу постоянно, регулярно, и тогда джапа, как цепочка, все больше и больше связывает вас с Богом.

– Возможно ли будучи приверженцем одной религии сочетать ее с другой?

– Религии – это всего лишь пути к Вечной Душе. Люди издревле изобрели несколько путей. Вы просто выбираете свой путь и идете. Да,

возможно сочетание этих путей. Господь послал всех людей в этот мир, и все люди одинаковые: у нас у всех 2 глаза, нос, рот, уши, приблизительно одинаковые части тела. Господь послал всех нас на эту Землю одинаковыми, это уже мы – люди придумали разные религии, разные направления.

Конечная цель у всех религий одна – это слияние и достижение Великой, Вечной Вселенской Души. Поэтому, несмотря на выбор религии, основные принципы везде одни: мы должны совершать только хорошие поступки и, соответственно, избегать плохих дел. Мы все равно идем к одной и той же цели, к одной и той же Вселенской Душе. Единственная религия, конечная религия, финальная религия – это человечность. Человечность – это религия людей. Нет разницы между человеческими существами. Мы все состоим из 5 элементов, и, в конце концов, распадаемся на эти 5 элементов. Вокруг нас мы видим солнце, воду, и они у всех одинаковые. Нет разницы между людьми, и нет разницы между религиями.

Плоды духовной практики не мгновенны, они не дают сиюминутный результат. Цветку или дереву, для того что бы вырасти в полный рост, нужно определенное время. Точно так же, когда мы совершаем духовную практику, нам необходимо время, невозможно сразу прийти к этому. Мы есть Вечная Душа, мы есть Бог, и он ждет нас с распростертыми объятиями, но дорога занимает определенное время. Вечной Душе нужно не наше тело и какие-то наши материальные вещи, ей нужна всего лишь чистая любовь, чистое сердце, чистая Душа. Поэтому, просто идя по улице, не забывайте повторять Имя Бога, и каждый шаг будет приближать вас к Вечной Душе.

Когда мать укладывает маленького ребенка спать и занимается своими домашними делами дальше, она всегда помнит о ребенке, что бы ни делала. Точно так же и мы в своей жизни должны помнить о Вечной Душе, всегда помнить о Боге, делая свои повседневные дела. Несмотря на то, что мы живем в материальном мире, чем бы мы ни занимались, внутри должен оставаться либо образ Бога, либо ощущение Вечной Души, которое возникает при чтении джапы. Мы должны всегда хранить это ощущение или образ в своем сердце и в своем уме.

Махарадж говорит, что вы можете организовать киртан. Если кто-нибудь хочет, любой может взяться. Это лучше, чем заниматься ничегонеделанием и просто сидеть.

– Когда мы занимаемся разными практиками развития, на внешнем, мы развиваем свою собственную силу или внешнюю силу?

– В смысле? Как мы развиваем внутреннюю силу, а не внешнюю?

– Нет, как отличить, когда мы развиваем себя, а не какую-то внешнюю силу, может быть, развивающуюся через нас, то, что мы не контролируем. Как то, что мы развиваем, например, в йоге свое тело, простраиваем его – в какой-то момент мы теряем контроль. Как это осознавать? Как понять, когда мы, во время практик каких-то, развиваем ту самую внутреннюю силу, а не потустороннюю и развиваем это правильно? Вот еще пример: когда мы какие-нибудь мантры читаем – мы связываемся с какой-то внешней силой, которая через нас какие-то вещи делает, и вопрос в том – как отличить, когда мы развиваем себя, а когда не себя, – других сущностей, например?

– То, что вы имеете в виду под «не своей» силой, это какие-то демонические силы?

– Ну, в том числе, да.

– Да, когда вы занимаетесь духовными практиками, естественно это может оказывать влияние на окружающее вас, какие-то внешние силы. Но если человек, занимающийся духовными практиками, идет в сторону просветления, идет в сторону Бога, то влияние, которое он оказывает на окружающий мир – оно в любом случае может быть только положительным, только в сторону добра, поэтому то, что вы влияете на какие-то внешние силы – это влияние все равно будет только положительным. И человек, который стремится к просветлению, должен быть абсолютно бесстрашным, потому что то, что он распространяет в мир может быть только положительным, соответственно, никакого негатива человек не должен бояться, что что-то негативное за этим последует.

– Как найти правильный баланс между материальным и духовным? Приходиться жить в этом мире, выполнять какие-то обязанности, ходить на работу, делать то, что не нравится, а душа хочет чистоты, простоты и существует какой-то разрыв. Правильный баланс как найти?

– Мы просто должны заниматься духовными практиками. Это все происходит постепенно. Как фрукты в саду вызревают со временем, так и человек, живя в материальном мире и занимаясь духовными практиками – шаг за шагом приближается к Вечной Душе, к Богу.

Можно людей уподобить железной палочке, а Бога – магниту. Чем ближе мы приближаемся к магниту, тем сильнее будем притягиваться. Когда же палочка находится далеко от магнита, то притягательная сила магнита не будет на нее действовать. Магнитная сила начнет действовать только тогда, когда мы делаем шаги, идем к Богу.

Проговаривая постоянно Имя Бога, думая о Вечной Душе, видя образ, ощущая Его в своем сердце, при этом занимаясь работой и другими делами в течение дня, шаг за шагом мы к нему приближаемся. И со временем, делая такую практику, даже живя в этом материальном мире, – мы будем максимально приближены к Богу.

Даря любовь и сострадание другим людям, мы приближаемся к Богу, тем самым очищаем свое сердце. И параллельно с этим, когда человек дарит любовь, сострадание, служит другим людям – он теряет свое эго. Когда эгоизм, мысли о себе уходят, именно тогда мы приближаемся к просветлению.

– Мы люди и живем среди людей, и часто и мы сами, и другие люди поступают на наш взгляд неправильно. Либо в заблуждении, либо в каком-то состоянии неправильном. Что такое сострадание? Мы видим, что человек идет вообще не туда и очень сильно ошибается. Вправе ли мы указывать ему на это? Обычно же мы настаиваем на своем: «Нет, ты меня послушай!», а у другого человека сопротивление. И как это объяснить, не разрушая ни себя – не выходя из равновесия –ни этого человека? Как проявить сострадание в таком случае?

– Встречаясь с такими людьми, вы можете указать им на то, что они поступают неправильно, на последствия к которым может привести подобное поведение. Но каждый человек, который пытается указать другим на их ошибки, должен, в первую очередь, отталкиваться от своей внутренней силы. И в соответствии со своей внутренней силой – либо делать это, либо не делать; либо говорить другому человеку, либо нет; либо пытаться объяснить, либо не пытаться. Махарадж сравнивает человека с розой, у каждой розы есть цветок, и есть шипы, духовно просветленный человек никогда не будет лезть к шипам, он всегда остается с розой.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

ॐ

Подмосковье
3(1) День. 24.08.2014

ॐ

– Махарадж говорит, что мы начинаем дыхательную практику, которую мы делаем каждый день. Вопрос: вы можете делать эту практику самостоятельно, или Сачину стоит показать, начать?

– Начать, потому что новые прибыли.

– Правая рука, сложите пальцы следующим образом: большой палец на правую ноздрю, начинаем вдыхать через левую ноздрю на восемь счетов. Задержите дыхание на 12 счетов. И выдыхайте через правую ноздрю на 8 счетов. Вдох через правую ноздрю на восемь счетов, задержка на 12 счетов. Выдох через левую на 8...

Попробуйте сконцентрироваться на центре между бровями или вашем сердце. Оставайтесь счастливыми, успокойте мысли, расслабьтесь. И продолжайте дышать.

– Махарадж спрашивает, были ли у кого какие мысли во время медитации, медитировал кто-нибудь на какую-то мысль? Были ли ваши мысли здесь, в этой комнате, или вы продолжали путешествовать где-то вокруг?

– И так и так…

– Но было лучше, чем вчера.

– Чувствуете ли вы себя сегодня более спокойно, в более мирном благостном настроении сегодня?

– Да…

– Вы ощущаете это особенно когда медитируете? Состояние спокойствия.

– Нет…

– Когда, вы чувствуете себя в состоянии мира, состоянии покоя, это означает, что вы на пути к встрече с Вечной Душой, и что именно в этом состоянии покоя вы рано или поздно с ней встретитесь.

– Махарадж говорит, что с утра он чувствует какую-то тяжесть в теле, словно что-то при медитации давило на его голову, что здесь находится какая-то потусторонняя энергия, которую он чувствует.

Сачин спросил Махараджа о том, какая это энергия – положительная или отрицательная. Он ответил, что до сих пор не знает. Что ему нужно пожить с ней, почувствовать ее, проработать ее. Но он пошутил: «Не видите ли вы эту энергию на камере?».

– Это связано с местом или с нами?

– То есть она появилась… Ее не было эти дни, она только появилась?

– Махарадж говорит, что да, эта энергия связана с этим местом. И да, он почувствовал ее только сегодня. Он также говорит, что, может, это Божественная энергия, которая просто пытается выйти. Он говорит, что у него займет это какое-то время, чтобы понять, что это за энергия.

Махарадж добавил, что на второй день своего пребывания здесь он почувствовал, что корабль, где они живут, движется, и это привело его в состояние шока.

– О чем, интересно, это может говорить? Предположения…

– Но он же не физически движется…

– Махарадж говорит, что возможно, вероятно, это просто благословение Божественной Матери, которая просто напоминает о своем существовании, о том, что она где-то рядом. «Я не воспринимаю это как-то по-другому, я не воспринимаю это в негативном или плохом отношении…»

– Спросите у Махараджа, ему вообще нравится здесь находиться, с нами?

– Вчера был такой вопрос. Я могу переспросить, но вчера был ответ, что на самом деле Махараджу нравится везде, ему не принципиально место, и в любом месте ему хорошо.

– Вопрос о том, когда лучше медитировать, молиться, заниматься йогой. Как это делать правильно?

– В первую очередь, сразу после того, как вы просыпаетесь, следует прочесть молитвы, потом – медитация. И дальше мысленно нужно настроиться на какие-нибудь положительные моменты, вы должны иметь в голове положительные мысли. Для этого вы можете прочитать какую-нибудь книгу, которая вам нравится, подумать о чем-то хорошем и после этого вы можете заняться йогой. Йогой нужно заниматься на пустой желудок, то есть перед тем, как будете завтракать.

– Махарадж добавил, что во время медитации одежда должна быть достаточно свободной. Вы не должны быть в чем-то обтягивающем во время медитации, потому что это мешает концентрации и не позволяет вам достаточно расслабиться. Поэтому для большего расслабления, для лучшей концентрации нужна свободная одежда. И лучше, если одежда будет из хлопка, потому что хлопок — это достаточно чистый материал.

– Вопрос о стремлении: стремление к Божественному непостоянно. И в тот момент, когда оно ослабевает, молитва неискренняя и джапа, и нет ответа на нее. Что делать в тот момент, когда ослабевает стремление?

– Почему это происходит? Первое, это наша лень, лень нашего тела, которая может случаться из-за плохого режима питания, из-за плохой еды. Это та еда, которая не способствует движению по пути просветления. Либо это какие-то мысли, когда у нас есть какие-то желания, которые не претворяются в жизнь, и, соответственно, это расстраивает нас. В первую очередь, изменить образ мыслей и изменить стиль питания. То есть нужно менять себя.

– Вопрос к Сачину: возможно ли людям уходить в туалет и тихонько возвращаться? Или лучше не совершать каких-нибудь лишних действий?

– Вы можете выходить, это естественный процесс вашего тела. Поэтому ничего не должно вас останавливать.

– Сколько должна длиться медитация? По ощущениям или должно быть какое-то определенное время?

– Не существует каких-либо ограничений. Медитация может длиться 10 минут, может длиться час или больше. Все зависит от того, насколько вы можете концентрироваться и насколько вы можете удерживать эту концентрацию. Если вы теряете концентрацию, если концентрация нарушается, то лучше прекратить. Махарадж говорит, что если вы сидите в медитации час, но при этом ваши мысли, ваш разум путешествуют где-то еще, то это не есть хорошо. 10-15 минут, но с концентрированным вниманием медитации достаточно на весь день. Если у вас на медитацию выделяется не так много времени, нет этого часа, который вам нужен для медитации, а только 10-15 минут, вы можете просто в остальное время повторять джапу.

– В каких случаях хорошо следовать аскетическим практикам, таким как тишина, голодание, строгая дисциплина и насколько это вообще полезно?

– Подобные практики называются садхана. Это, в основном, практики монахов но, мы можем делать эти практики в нашей повседневной жизни, абсолютно вне зависимости от событий, нас окружающих происшествий. Мы можем делать это на регулярной основе, то есть каждый день, и включить это себе в повседневный режим. Это нормально, когда мы молчим или какое-то время, не едим, или читаем писания о Святых людях. Но, единственное, о чем говорит Махарадж, что мы не должны этого делать, когда наше тело не готово, когда мы физически не достаточно сильны для выполнения этих практик. Когда мы болеем, когда какие-то другие причины мешают нам заниматься ими. А так, нет никаких особых рекомендаций, но, если мы начинаем их делать, то мы должны их делать на регулярной основе, также как и другие практики, это должно быть каждый день в определенное время. Специальных рекомендаций, когда бы это нужно было бы делать нет, это может любой человек, если он достаточно физически подготовлен к этому.

Садхана помогает вам стать сильнее и физически, и духовно, и эмоционально. И помогает переносить любые обстоятельства, любые события, с которыми мы встречаемся, оставаясь наполненным, оставаясь с Богом, оставаясь Божественными в Душе.

– Какие практики способствуют очищению ума и развитию осознанности?

– Махарадж говорит, что для этого достаточно повторять Имя Божественной Души, то Имя Бога, которое вам больше нравится. Вы можете повторять его вслух, проговаривая постоянно, можете делать это мысленно, можете петь Имя Бога и танцевать одновременно. Он вспоминает о тех, кто является служителями ISKCON (общество сознания Кришны), которые постоянно поют Имя Бога и танцуют одновременно с этим. Все это приближает нас к Вечной Душе, приближает нас к Богу и устанавливает связь между нами и Богом.

– Существует ли такое понятие как «карма рода»? И может ли один человек из этого рода изменить ее или как-то очистить, и какими действиями, если это возможно?

– Карму вы можете нарабатывать только для себя, и ваша карма – это ваша карма. Если вы хотите помочь вашему роду, вы можете молиться за них, это все, что вы можете сделать. Каждая карма индивидуальна, ваша карма – это ваша карма, карма тех людей, которые жили до вас, – это их карма. Вы задали этот вопрос потому, что чувствуете, что кто-то из ваших предков не находится в мире, и их Души все еще здесь?

– Да.

– В таком случае, единственное, что вы можете сделать, это просто молиться за успокоение этих Душ. В Индии существуют определенные тантрические практики, которые помогают успокоиться Душам, но лучшее, что вы можете сделать, – это просто молиться. Молитва – это очень сильное средство, сильное энергетически. И Махарадж приводит пример из своей жизни: однажды он сам был очень болен, и один из преданных пришел в ашрам, увидел это и начал молиться за него. И, спустившись вниз с горы, он пришел в один из храмов, и настоятель этого храма также стал молиться за Махараджа в течение пяти дней. И через пять дней Махарадж стал абсолютно здоров. То есть молитва – это, на самом деле, сильный метод, который помогает в реальной жизни.

— Любая молитва или какая-то определенная?

— Сачин говорит, это она может быть абсолютно в любых словах, главное, чтобы эти слова были искренними и исходили из вашего сердца, идя напрямую к Богу. Просто молитва о здравии, о благополучии, но главное, чтобы слова исходили именно из сердца и шли к Богу. Если вы хотите, он спросит об этом же у Махараджа.

– Махарадж повторил практически те же самые слова, единственное, что он добавил, это то, что молиться надо с чистым сердцем, чистым разумом, и молиться с чистым сердцем нужно за все, о чем вы молитесь.

– Во время молитвы нельзя быть эгоистичным. Молиться нужно не за себя и, что важнее, не о своем материальном благополучии, не о получении каких-то материальных вещей. Молиться нужно о том, чтобы нам было дано достаточно силы, чтобы сострадать, чтобы помочь близким нам людям, чтобы перенести какие-то испытания. Главное во время молитвы – не быть эгоистичным и не просить ничего, тем более материального, для себя. Махарадж говорит, что в прошлом году он дал одну молитву, но нигде не видит ее здесь.

– Те, кто был в прошлом году, знают ее наизусть и могут написать, если это нужно.

– У меня есть вопрос. Основным таким средством для движения по пути к просветлению является молитва и джапа. Махарадж привел пример людей из общества Сознания Кришны, там очень большое количество людей, но просветленных, даже среди их руководителей, не так много. Возле каждого учителя есть много учеников, преданных, но освобождение получают единицы. Какова причина? Может быть, есть какие-то еще условия, или может эти люди что-то не так делают: эгоистично молятся или джапу неправильно читают? Почему так? Ведь те люди, которые находятся рядом с учителем, я думаю, что у них достаточно устремления к этому, тем не менее, освобождение получают единицы.

– Махарадж говорит, что нет никакого другого пути, кроме молитвы и повторения Имени Бога. Да, не все люди, которые делают это, не все люди мгновенно становятся просветленными, но они на правильном пути. Возможно, одна из причин, почему это не происходит – что они это делают не с чистым сердцем. Но, тем не менее, они это делают, они идут по верному пути, и, рано или поздно, возможно, не сейчас, но с

течением времени, они станут просветленными. А путей всего два: это молитва и джапа. Даже не обязательно, что они станут просветленными именно в этой жизни, это может быть в других перерождениях. Не обязательно сейчас и даже не обязательно в следующей.

Махарадж говорит, что Вы прожили в ашраме 15-20 дней, и эти дни Вы жили как раз по тому расписанию, которое предполагает в 4 часа подъем, молитвы, определенный уклад жизни. Неужели вы не почувствовали каких-либо изменений спустя эти две недели? Вы должны были их почувствовать.

– Я почувствовал, и у меня было сатори, но потом ум вернулся, и сейчас мне еще сложнее жить, чем до этого.

– Махарадж говорит, что когда человек посещает его ашрам, у него меняется образ мышления и то, как он воспринимает жизнь, то, как он живет. Потому что люди, которые приходят к нему, меняют свое ежедневное расписание: более ранние подъемы, по-другому расписан вечер, прием пищи в определенное время. Все это позволяет им почувствовать разницу между тем, что было, и той жизнью, которая есть. И это изменяет образ мыслей, изменяет стиль жизни, помогает почувствовать свою духовность, почувствовать свою внутреннюю энергию. Вы должны попробовать придерживаться такого расписания в своей ежедневной жизни.

– Я уточню еще, потому что прозвучала вторая часть ответа по поводу того, что необязательно человек достигнет просветления в этой жизни, даже если стремится к этому, да? Это как наработка будущей жизни. У меня есть сильное желание просветления в этой жизни. Может ли это желание стать препятствием к просветлению, либо наоборот это все-таки будет способствовать?

– Махарадж говорит, что для этого нужно просто усердно работать. Уделять больше времени джапе, уделять больше времени духовным практикам. И может быть, вы получите просветление, станете просветленным в этой жизни. В просветлении вашей Души очень большую роль играет карма прошлых жизней. И тот факт, что мы все собрались здесь, это не наше желание, а именно какие-то кармы из наших прошлых жизней. Значит, мы в прошлой жизни где-то также собирались

вместе. Можно вычислить вот этот баланс кармы, ваших поступков, которые вы совершаете, чтобы обрести просветление.

– Махарадж как-то, отвечая на вопрос о кастах, сказал, что касты придумали люди, что Бог придумал только две касты: мужчина и женщина. В связи с этим, у меня такой вопрос: какова наша роль, когда мы получаем женское тело, какова наша задача? И в чем различие, когда мы получаем мужское тело? Это первый вопрос. Когда ты развиваешь свои отношения с Богом, на определенном этапе ты понимаешь, даже в женском теле, что у тебя нет необходимости в партнере. Но, в том числе, Господь говорит, что как минимум женщине нужно быть обязательно замужем. Насколько это действительно задача в женском теле? Есть ли в этом необходимость? При условии, что ты развиваешь отношения с Богом.

– Говоря про религии, касты, Махарадж повторил, что единственная религия у людей – это человечность, и о том, что все мы абсолютно одинаковые люди, просто два подвида, два типа: это мужчины и женщины. И единственная цель мужчины и женщины – это делать друг друга счастливее, спокойнее, успокаивать и приносить друг другу счастье. И второй вопрос – по поводу необходимости замужества. Если на пути к Богу вы понимаете, что вам не нужен партнер в этом, то это абсолютно нормально, но это не обязательно. Не обязательно выходить замуж или жениться, такого условия нет. Если вы чувствуете, что на пути к Богу, на пути к просветлению вам нужен муж или жена, то, соответственно, вы выходите замуж или женитесь. Если нет, то абсолютно нормально идти к Богу одной или одному.

ॐ

Подмосковье
3(2) День. 24.08.2014

ॐ

– Махарадж говорит о дыхательном упражнении, которое похоже на те, которые мы делали перед медитацией, когда вы вдыхаете полной грудью, задерживаете на некоторое время дыхание внутри себя, и потом выдыхаете весь воздух полностью. Это нужно проделать несколько раз.

Сачин начинает вместе с нами. Он делает с нами 3-4 раза, а дальше мы продолжаем. 3-4 раза мы делаем вместе с Сачином, он комментирует по ходу движения. Через 3-4 раза мы продолжаем.

– Оставайтесь расслабленными, закройте глаза, глубокий вдох. Когда вы вдохнули максимально возможно, задержите дыхание. Теперь медленно выдыхаем полностью и задерживаем дыхание, не вдыхайте какое-то время. Медленный вдох, остановите дыхание, задержите его внутри себя, выдох. Остановите дыхание, вдох. Задержите дыхание внутри, выдох. Остановите дыхание, вдох. Задержите дыхание. Дальше каждый может продолжать делать в своем собственном ритме, просто должны останавливать дыхание после вдоха и после выдоха. Каждый может продолжать.

Все дышат….

Вы можете начать заниматься этой практикой прямо здесь, во время этого ритрита. Эта практика должна повторяться ежедневно, регулярно в одно и то же время, лучше утром.

– Очень легкая практика, но получается с трудом. В чем причина? Я неправильно делаю?

– Просто недостаточно практики.

– Чем отличается для организма задержка дыхания на вдохе?

– Данная практика направлена в первую очередь на укрепление легких. Когда вы вдыхаете, вы вдыхаете кислород, который, находится в любой клеточке вашего тела. Но чаще всего в нашей повседневной жизни мы не используем весь объем кислорода, который поступает в наши легкие. Поэтому, когда вы задерживаете дыхание на вдохе, воздух поступает во все клетки вашего тела, и вы используете максимальное его количество,

укрепляя легкие. А когда вы задерживаете дыхание на выдохе, вы даете легким понять, каково это, почувствовать себя без кислорода. Но, в любом случае, задержка на вдохе и на выдохе направлена на укрепление легких.

– Махарадж говорит о том, что во время этого упражнения, вы так же гармонизируете свою нервную систему, получаете максимальное количество энергии (праны) из окружающего мира и улучшаете концентрацию внимания.

– Обе техники, направлены на одно и то же: они направлены на укрепление ваших легких и на усиление концентрации внимания. Человеку на этой земле отведено определенное количество дыханий – вдохов и выдохов, поэтому обе эти техники позволяет людям прожить дольше. Почему люди в горах, занимаясь дыхательными практиками, живут дольше? Именно из-за этих упражнений. Мы дышим медленнее. Чем чаще мы дышим, тем больше укорачивается наша жизнь.

Он привел пример: если мы с утра каждый день просыпаемся рано, до рассвета – это трудно, но со временем, мы осознаем, что становимся сильнее. Так же и с дыханием. Задержка дыхания способствует укреплению организма, позволяет почувствовать себя лучше.

– У меня просьба. Может быть, Махарадж скажет, что такое даршан по сути, потому что мы пользуемся этим словом. Оно вошло с востока на запад. У нас сейчас очень популярны слова – сатсанг и даршан, но, по моему представлению, мы не понимаем сути этих слов. Что должно происходить, и люди спрашивают, как себя вести на даршане, и что это такое.

– Сатсанг – это прямая связь с Богом. Сатсанг – это возможность задать вопрос касательно вашей духовной жизни. На сатсанге один человек задает вопрос, но этот вопрос должен быть важен для всех людей, то есть, в первую очередь, это именно духовная практика. Встреча направлена на духовное развитие.

«Сат» в переводе с санскрита означает «истина» или «святость», а «санг» означает «вместе». Поэтому, слово целиком означает «вместе с истиной, вместе с правдой, вместе со Святым». «Истина» означает «Бог». Поэтому, «сатсанг» означает «вместе с Богом».

Даршан означает, в первую очередь, возможность почувствовать себя счастливым. Например, если я сижу перед солнцем, вижу солнце, я чувствую лучи солнца на своем лице, и это заряжает меня позитивной энергией. Это возможность почувствовать себя счастливым, почувствовать себя хорошо от того, что окружает нас.

Даршаном можно назвать и тот момент, когда вы идете в храм, идете в церковь, идете в мечеть. Вы входите туда и видите какой-то образ, который заставил вас почувствовать эту положительную энергию. То есть, поход в храм, в церковь, в мечеть – это своеобразный даршан.

Когда вы проходите мимо реки и чувствуете ее свежесть, ее прохладу, или когда вы проходите мимо огня и чувствуете жар от этого огня, – это даршан. Даршан – это когда вы ощущаете и наслаждаетесь теми чувствами, которые вам дарит окружающий мир.

Сатсанг – это когда вы начинаете думать, начинаете мыслить, задавать вопросы о каких–то вещах, связанных с духовной жизнью. Сатсанг – это когда вы развиваетесь духовно. Во время сатсанга вы постоянно задействуете ту самую внутреннюю энергию. Вы становитесь чище, очищаете себя, и постоянно идет обновление работы именно с внутренней энергией.

Махарадж говорит о том, что во время того и другого ваши внутренние чувства, в каком бы беспорядке они не находились, очищаются. Махарадж говорит, что сатсанг – это любой разговор о Вечной Душе, любой разговор на духовные темы. Он может быть как среди четырех человек, так и среди огромных групп. В первую очередь, сатсанг – это общение о Вечной Душе, общение о духовном.

– Иногда бывают сложности с восприятием и проявлением любви, даже часто, потому что тогда приходится быть открытым. А когда ты открыт, ты беззащитен. Поневоле закрываешься, хотя и не хочешь этого делать. Что здесь можно сделать? И что Махарадж может посоветовать? Как понимать любовь? Просто совет.

– Махарадж говорит, что перед тем как открыть сердце какому-то человеку, в первую очередь, вы должны почувствовать, понять этого человека: какие его мысли, каково его поведение, и то, как он относится к вам. С практикой постепенно вы научитесь открывать свое сердце только

тем людям, которым стоит это делать, не стоит открывать свое сердце любому человеку. Перед тем как раскрыться, сначала нужно понять другого человека.

Во время сатсанга вы становитесь чище и освобождаетесь от того отрицательного и злого, что было в вас. Это происходит абсолютно со всеми. Поэтому Махарадж советует оставаться, посещать сатсанги, потому что ни один человек не может уйти с него просто так. К любому человеку, находящемуся здесь, приходит чувство освобождения от того негативного и злого, что есть в нас, он наполняется добром и любовью. Человек, который посещает сатсанги, подобен лотосу: лотос растет на болоте, но никогда не соприкасается с этим болотом. Так и человек, стремящийся к духовной жизни, может расти на болоте, но не соприкасаться с ним.

– Сила сатсанга заключается в том, что человек, в котором пробуждена любовь к Вечной Душе, и людей вокруг себя делает добрее. Если рядом с таким человеком находятся люди, которые сами по себе плохие, негативные и злые, то они тоже приближаются к Вечной Душе, к любви к ней, за счет энергии этого человека, у которого проявлено это внутри.

– Мы должны постоянно находиться в таком состоянии, неустанно повторять Имя Бога и быть рядом с Вечной Душой.

Махарадж приводит пример-сравнение. Какой-то человек каждый день приходит к вам и просит о помощи. Он приходит и говорит: «Помоги мне». Приходит на следующий день и повторяет эту же фразу… Через какое-то время вы уже в любом случае согласитесь ему помочь. Точно так же и наши просьбы, наши обращения к Богу. Даже когда вы произносите Имя Бога один раз, или единожды видели Его образ перед собой, и Он откликается вам, вы можете считаться удачливым, успешным человеком. Бог говорит: «Для меня все люди равны, я вижу каждого». Но, чем чаще вы повторяете Имя Бога, чем чаще перед вами образ Вечной Души, тем ближе вы становитесь, лично вы становитесь ближе к Вечной Душе. Поэтому храните этот образ в себе и не забывайте повторять Имя — Имя Бога, Имя Вечной Души.

– Как понять, что не каждому надо открывать свое сердце? Где здесь критерий?

– В природе каждого человека заложено, что мы можем отделить хорошего человека от плохого. Просто попробуйте понаблюдать за его поведением, за его отношениями с другими людьми, за тем, как он говорит, как он ходит, что он делает. Это очень легко – отличить хорошего человека от плохого. И каждый, абсолютно каждый, может это сделать. Просто попробуйте понаблюдать за человеком.

– Означает ли это, что плохому человеку, если я так почувствовала, что он плохой, открывать свое сердце не нужно?

– Да.

– А если этот человек находится в ближайшем твоем окружении, в семье, либо родственные связи какие-то. Как тогда быть? Близкие друзья?

– В случае если плохим человеком оказывается человек близкий вам, просто попробуйте оставаться на максимальном расстоянии от него. Держитесь подальше. Попробуйте оградить себя от этого человека.

Махарадж вчера говорил о молитве, утренней молитве с просьбой-обращением к Богу о защите: чтобы Бог оградил нас от подобных встреч, от такого рода людей, и даже от мыслей о таких людях.

Чувство мести в любых ситуациях не должно иметь место. Даже если вы недостаточно физически сильны, вы должны найти в себе ту внутреннюю силу, которая не позволит вам начать мстить тем людям, которые причинили вам когда-то плохое. Поэтому, в первую очередь, находите в себе эти внутренние силы, которые помогут вам даже не думать о мести. Способ открыть эту внутреннюю силу – это молитва. Тогда, по крайней мере, два раза в день в ваших мыслях будет Вечная Душа, хотя бы утром и вечером. Просите Бога дать вам эту внутреннюю силу.

– У меня внутри ощущение сейчас... я не могу с собой разобраться. Когда находишься у Бога, находишься в потоке безусловной любви, если мое сердце раскрывается, то оно просто раскрывается. Я не понимаю, если мое сердце открыто, то оно открыто всем. Как при этом можно одному человеку его открыть, а другому не открыть? Бывают периоды, когда сердце просто вообще закрыто.

И если оно открыто, то оно открыто всем. Я сейчас сижу и чувствую, что мне внутри непонятно до конца…

– Махарадж говорит, что со всей своей безусловной любовью вы любите Душу другого человека, частичку Бога в этом человеке, но не само тело этого человека, не эмоции этого человека. Поэтому, если мы говорим о безусловной любви, она относится только к Душе человека, а не к физической оболочке, не к тому, как этот человек может повести себя в этом мире, как он выражает свои эмоции. Это не тело, это не физика. Безусловная любовь – это любовь к Душе, к частичке Бога в этом человеке, а не к тому, как этот человек может поступить с вами.

– Вы любите Вечную Душу, вы любите не человека как такого в этом мире, а именно частицу Бога в этом человеке. Поэтому не стоит ждать от человека ответной любви. Вы любите, вы отдаете свои чувства, частицу своей положительной энергии, той частице Бога, которая есть в этом человеке, – Душе этого человека. Это и есть безусловная любовь — когда вы любите не человека, не его физическую оболочку, а Душу в абсолютно любом человеке, – тогда вы получаете обратную любовь. Но в любви не стоит быть эгоистичным, не стоит ждать любви в ответ, по принципу «я тебя люблю, и ты должен меня любить». Нужно абсолютно, безусловно, без этих ожидания, просто любить ту частицу Вселенской Души, которая находится в каждом человеке на этой Земле.

– Как родители заботятся о своих детях, помнят о своих детях, точно так же и мы должны заботиться о своей внутренней силе, о своей внутренней любви к Вечной Душе, к Шакти. Если мы будем продолжать это делать, то наступит однажды тот день, когда Шакти возьмет нас к себе и посадит на колени. В этот момент исчезнут все страхи, исчезнут все беспокойства о последствиях любых действий, и вы всем сердцем почувствуете Ее любовь.

– Махарадж говорит, что если есть желание спеть, то вы можете это сделать, потому что даже две минуты сатсанга – это уже великая вещь. Поэтому если есть желание организовать киртан, мы можем начинать. По крайней мере, вы будете проговаривать Имя.

– По пути безусловной любви, к которой мы все стремимся, как нам справиться с чувствами, когда человек не оправдывает ожи-

даний. Это очень глубокое чувство. Как себя вывести из этого состояния. Что может посоветовать Махарадж?

– Махарадж говорит, что если у вас есть какие–то ожидания, это уже не есть безусловная любовь. Поэтому, если вы говорите о пути безусловной любви, не ожидайте какой-то ответной реакции. Это уже не безусловная любовь. Поэтому вопрос теряет свой смысл. Как вы можете любить человека, если вы ставите какие-то условия, что-то ожидаете? Если у вас есть какие-то ожидания от человека, то это уже не любовь, вам просто от него что-то нужно получить.

– Есть кто-нибудь желающий начать?

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Подмосковье
4 День. 25.08.2014

ॐ

– Мы начнем, как обычно, сначала с дыхательного упражнения, того же самого, через левую – правую ноздрю, потом медитация.

– Проговаривать по счету, или может делать уже каждый самостоятельно?

– Самостоятельно.

– Скажите сколько счетов?

– 8-12-8, на 12 задержка.

– Большой палец на правой ноздре, спина прямая, поза расслабленная. Вдох через левую ноздрю на 8, задержите дыхание на 12, выдох на 8 через правую ноздрю. Вдох через правую ноздрю на 8, задержите дыхание на 12, выдох через левую ноздрю на 8...

– Когда вы вдыхаете, попробуйте прочувствовать, как прана – энергия – входит в каждую клеточку вашего тела.

...Медленно опустите руки. Вдох – выдох – 3 раза. Упражнение длиться 9 минут. Вдох – задержка – выдох через левую ноздрю – 9 раз.

– Попробуйте сконцентрировать свое внимание на центре между бровями или на вашем сердце. Без мыслей. Почувствуйте, что вы чисты, что вы полны любовью. Просто сконцентрируйте свое внимание.

Длительность – 15 минут, выход по звуку колокольчика.

Махарадж говорит, что сейчас мы произнесем мантру 5 раз. Закройте глаза. Спина остается прямой. Сначала Махарадж говорит мантру, мы повторяем.

ОМ… – 5 раз.

– Махарадж говорит, что это была мантра ОМ, произноситься она должна, так долго, как вы сможете это сделать. Перед этим вы проговаривали «Шива ОМ» – это обозначает: «я есть Шива». Вы проговариваете

ОМ так громко, как только можете и так долго, как только получится. И повторяйте это за мной. За счет этой практики вы пробуждаете свою внутреннюю энергию. Держите спину прямой. Сделайте глубокий вдох.

ОМ… – 5 раз.

– Сохраняйте нормальное дыхание.

– Медитируйте на ОМ и представляйте перед собой полумесяц, который есть в этом знаке. Когда вы произносите ОМ, вы произносите его, начиная его с вашего желудка, живота. И когда вы заканчиваете проговаривать ОМ, вы должны почувствовать вибрацию в верхней, горловой части вашего тела. Таким образом, вы полностью пробуждаете энергию вашего тела. Дайте мне показать, как это делается, и затем просто продолжайте медитировать ОМ.

(Махарадж произносит ОМ и медитирует)

Медитация

***

– Попробуйте произносить звук ОМ каждый день перед началом медитации. Со временем вы начнете слышать этот звук со стороны правого уха, с правой стороны. Когда вы начнете слышать этот звук, вы перестаете ощущать свое тело. Это помогает концентрации и более глубокой медитации.

– В чем разница произношения ОМ и АУМ?

– Нет никакой разницы, просто нет АУМ, есть ОМ. АУМ – это от английского написания этого звука, нет звука АУМ.

– Махарадж говорил прошлый раз, что нужно выбрать одну форму для поклонения – любую форму Бога. Одно и то же Имя Бога повторять – делать джапу. А что делать, если не получается так? В какой-то период идет обращение к Кришне, в другой – обращение к Христу?

– Имя Бога должно быть одно, вы должны выбрать одно Имя Бога. Два продукта не могут храниться в одном горшке – для двух продуктов вы должны взять два горшка. Подобным образом, вы можете вместить в себя только одно Имя Бога. Несмотря на то, что конечная цель одна и та же, потому что Бог один – это Единая Вселенская Душа, но Имя должно быть выбрано одно.

– Как найти Имя Бога? Как Махарадж нашел для себя свое Имя Бога?

– В нашем мире много Богов и Богинь, но выбрать мы должны одно. Выбор зависит только от нас – мы просто должны почувствовать, какое Имя наше. Выбрав одно Имя, повторяя одно Имя Бога, мы со временем в этом образе будем видеть всех других Богов, которые находятся в нашем мире. Например, люди, которые выбрали Кришну, даже в образе Иисуса Христа будут видеть Кришну. Конечная цель, к которой мы идем, все равно та же самая – это Вечная Вселенская Душа. Поэтому все Боги, чьи образы существуют у нас, были созданы с течением времени именно в этом, нашем мире.

Какое бы Имя вы не выбрали для себя, конечная цель одна – это Вселенская Душа. Выбирая Имя одного Бога, в этом времени, в Имени этого Бога вы все равно будете видеть всех Богов и Богинь, которые существуют на этой планете. И именно через повторение одного и того же Имени Бога, вы идете все к той же Вселенской Душе.

А по поводу своего выбора, Махарадж предпочел сохранить молчание, он не ответил. Вы должны почувствовать это для себя, это ваше собственное путешествие, это ваш собственный путь.

– А где тот критерий, что это есть «мое Имя»?

– Нет никаких критериев, условий, это просто то Имя, которое вам нравится больше. Вы просто почувствуете это. Вы можете для себя взять и просто имя обычного ключа, если вы в нем будете видеть Вечную Душу.

– А есть ли какое-то Имя, или какая-то мантра, которые наиболее соответствует как раз Вселенской Душе? Ну, как критерий?

– Нет абсолютно никакой разницы. Потому что, любое Имя обладает своей энергией, своей связью с Богом. Если вы выбираете какое-то Имя, вы просто идете по пути этого Имени. И, точно также нет какой-либо определенной мантры, которая бы вас приблизила бы больше или меньше к Богу. Просто со временем, повторяя одно и то же Имя, вы будете больше приближаться к Вечной Душе и в каждом Имени, в каждом предмете, которые окружают вас, вы начнете видеть энергию Вечной Души. И со временем, повторяя Имя, вы начнете видеть перед собой образ, и в этом образе Вечной Души уже вы сможете почувствовать все Имена. Точно также как вы не можете почувствовать запах цветка, не приблизившись к нему, и точно так же, не приблизившись к Вечной Душе, вы не сможете увидеть ее образ. Поэтому нет одного какого-то специального Имени или мантры, которая приблизила бы вас к Ней. Они все одинаковы. Каждое слово, каждое Имя несет в себе Божественную энергию.

Вы можете заниматься духовными практиками каких-то религий, но они могут быть вам не близки. Поэтому вы должны выбрать то, что вам бы понравилось, что вдохновило бы вас, что было бы близко.

Махарадж говорит, что какой бы практикой вы не занимались, каким бы путем не шли, какое бы Имя не повторяли, главное это делать с искренней любовью и чистым сердцем. Тогда вы сможете дойти до дома, где обитает Вселенская Душа. И вы сможете увидеть, что в этом доме находятся и Кришна, и Иисус, и другие Боги. Потому что, все они являются всего лишь проявлениями этой Божественной Души. Нам просто нужно дойти до этого дома, а дорога к этому дому только одна – это чистое сердце и искренняя любовь. Поэтому можно заниматься абсолютно любыми практиками, делать любые упражнения, можно повторять любое Имя, но конечная цель все равно одна – это Вселенская Душа, и путь к Ней только через чистоту и любовь.

Махарадж также говорит, что все эти Великие Души, которые достигли в свое время просветления, достигли просветления только за счет того, что они осознали Вечную Душу. Единственный ключ, который отпирает дверь на пути к Вечной Душе – это Любовь.

– Вчера после медитации Махарадж спросил у нас: «Кто-нибудь медитировал на мысль?» То ли я неправильно поняла, то ли может

быть перевод был неточный. Как это медитировать на мысль? Может быть, без мыслей?

– Да, медитация – это остановка всех мыслей, но, как правило, вы все равно, когда медитируете, концентрируетесь на одной какой-то мысли. И Махарадж спрашивал, какая была эта мысль, на которой вы сконцентрировали свое внимание. Медитация на мысли, на чем-то конкретном, я бы по-русски даже это назвала «образом». Концентрация на одной мысли – это не есть мыслительный процесс. Поэтому Махарадж и спрашивал, на какой мысли вы сконцентрировали свое внимание.

К примеру, Махарадж говорит, что это может быть мысль, которая концентрируется на любом Имени или образе Бога, это может быть мысли о Его жизни в детстве, о взрослении этого Бога, о каких-то событиях связанных с Его жизнью. Делается это для того, чтобы остановить поток мыслей, направленный к каким-то материальным вещам, к вашим мирским делам.

Мы, по сути, можем контролировать все, мы можем контролировать мимику лица, нашу речь путем молчания, наши глаза, уши. Но мы практически не можем контролировать наши мысли. Чтобы помочь нашему уму сконцентрироваться именно на образе Бога, необходима эта мысль – о Боге, об образе, о жизни Бога. Это нужно для того, чтобы избежать ухода мысли от Имени Бога, от Имени Вечной Души в наш материальный мир и в наши повседневные дела.

– Медитировать лучше всего в позе лотоса? Если тяжело мне сидеть в позе лотоса, если например, устают ноги, можно сидеть на подушке, а ноги по бокам?

– Нет, подойдет любая поза, которую вы находите для себя удобной. Когда вы медитируете, вы не должны страдать.

– Я знаю, что энергия поступает правильно, если сидишь в позе лотоса.

– Вы медитируете для себя, а не для людей, показывая что-то, что вы можете сделать. Вы медитируете в позе лотоса, если вам так удобно, если нет, сидите в той позе, которая вам удобна. Медитировать вы можете, даже сидя на стуле.

– Правильно я поняла, что мантра, образ света, тоже путь?

– Да, несколько дней назад Махарадж говорил, что вы можете медитировать просто на свет, главное, чтобы этот свет был связан с Вечной Душой.

Для людей характерно желание иметь все и сразу, но, как правило, так не бывает. Поэтому усердно продолжая повторять одно и то же Имя Бога, будучи достаточно сильным, вы, в конечном итоге, придёте к Вечной Душе, и перестанете задавать вопросы, сомневаться, для вас все будет просто и понятно. Не будут появляться и новые вопросы, связанные с тем: «что?» «как?» и «каким образом?»

Махарадж привел нам в пример много самых простых способов, самых простых техник. Если вы не можете концентрироваться на свете, то концентрируйтесь на повторении Имени Бога. Если вам тяжело концентрироваться на повторении Имени, то можно концентрироваться на каких-либо событиях из жизни какой-то Великой Души, начиная с детства, но это все лишь разные пути, которые в итоге все равно ведут к Вечной Душе.

– Можно ли в медитации задать вопрос Господу и ждать на него ответ, или это уже не медитация?

– Да, если во время медитации, во время молитвы, у вас возникают какие-либо вопросы, вы можете их задать. Единственное, вы должны сконцентрироваться на одной этой мысли. Вопрос может быть задан, вы можете ждать ответа, но Махарадж уточняет, что любой вопрос – запрос – это требование. И требуя что-то от Бога, вы снижаете тот уровень, на который только что поднялись. Махарадж сравнил это с балансом на карте, вы идете в магазин, покупаете что-то, и ваш баланс уменьшается. Точно так же и здесь, прорабатывая что-то в течение своей жизни, когда вы отправляете свой запрос Богу, ваш баланс снижается, и вам придется заново нарабатывать все то же самое, что вы делали для этого. Но вообще, да, можно.

Махарадж приводит пример, что вы делаете какую-либо практику, которая стоит миллион, а запрашиваете при этом миллиард. Вам никто не даст этот миллиард, потому что это не то, что вам нужно в данный момент. Вселенская Душа всегда знает, что и сколько нам необходимо

дать, и в какой момент нам нужно это дать. Точно также как когда приезжаете куда-либо в гости, все происходит само собой. Вам не нужно говорить «я хочу спать» или «я хочу куда-то пойти». Все будет так, как будет, и в тот момент, когда это должно произойти.

– Я думала, не материальные какие-либо запросы, например, как заработать на машину. А вопрос в основном: «В чем Твоя воля? Что я должна сделать?»

– Бог знает обо всем, и знает в какой момент вам нужно дать то или иное знание.

– Махарадж говорит, что в первую очередь вы должны, условно говоря, открыть свой банковский счет, повторяя, например, Имя Бога. Вы кладете какую-либо маленькую сумму на счет, и она постепенно накапливается. Точно также начните с повторения Имени Бога. Чем больше ваш вклад, чем больше вы повторяете Имя, тем большую процентную ставку вы получите.

– Вопрос о нужности Учителя (не разборчиво).

– Да, фигура учителя достаточно важна, потому что на своем пути вы очень часто будете встречать ситуации, когда не будете знать что делать, как повести себя в этих ситуациях. Учитель сможет подсказать, как идти, в каком правильном направлении двигаться дальше. Все вот эти вехи, которые появляются на нашем пути, возникают именно за счет того, что кто-то показывает нам направление. Поэтому, «Да», фигура учителя очень важна на пути к просветлению, на пути к пробуждению.

– Является ли это абсолютной необходимостью, т.е. если нет Учителя, возможно ли пробуждение?

– А что вы будете делать, если вдруг застрянете на каком-либо из этапов пути, и не будете знать, что делать дальше? Кто сможет подсказать, кто сможет вывести вас из этого тупика? Если у вас нет духовного Учителя, и вы просто идете вслед за Вечной Душой – Она ведет вас, все равно где-то вы можете застопориться. В этот момент вам необходим будет Учитель, который сможет вывести вас из этого тупика. Если вы искренне идете за Вечной Душой, то в этот момент, сама Вечная Душа явится вам в виде Учителя.

– Насколько я поняла, вопрос был в том, как найти Учителя, и что это может быть ни одна личность, ни один Учитель, а несколько человек. Что Вечная Душа может привести к нескольким Учителям.

– Учитель может быть только один. Именно Гуру, который будет вашим наставником. И идти нужно за одним Учителем. Когда вы столкнетесь на своем жизненном пути к Вечной Душе с каким-либо препятствием, то именно этот человек будет вам помогать. Но если вы на самом деле преданы и искренне идете по пути к Вечной Душе, Вечная Душа сама может явиться к вам, чтобы помочь преодолеть эти препятствия, либо послать какую-то помощь через других людей. Гуру должен быть один, но Вечная Душа может посылать каких-то проводников, которые будут встречаться на вашем пути.

– Как отличить истинный Учитель или ложный, или его учение – истинное или ложное?

– Махарадж говорит, что только вы можете оценить человека, которого выбираете себе в наставники, в Учителя. Обычно не выбирают человека, если встретили первый раз: «Он будет моим Учителем». Точно также, когда вы подходите к ведру с водой, вы сначала проверяете насколько чистая вода, чтобы ее пить, а не начинаете пить сразу. Точно также, встречая человека, вы должны понаблюдать за его поведением, за его поступками, действиями, за тем, какие дела он совершает, посмотреть на жизнь, которую он ведет. Только тогда уже выбирать или не выбирать его как своего Гуру, как своего Учителя. Поэтому все зависит здесь только от вас. И только вы можете почувствовать, понаблюдав за этим человеком, стоит ли ему доверять как своему Учителю. Не стоит – да, как правило, люди так и не делают – доверять первому человеку, который попался на вашем пути. Где-то в вашей Душе вы сможете почувствовать делать ли этот выбор.

Сделайте Шакти своим наставником, потому что мать никогда не предаст и никогда не даст в обиду своего ребенка. Доверяя Шакти, как своему наставнику, вы делаете лучший выбор, какой только можете.

– Может быть, ответ уже прозвучал, но уточню. Действительно ли должен быть Учитель в теле, или это может быть внутренний Учи-

тель, сновидческие учителя? Или это обязательно должен быть внешний учитель?

– Да, вы можете выбрать себе в Учителя человека, которого уже нет здесь, на этой Земле. В этом случае вам нужно просто строго следовать тому пути, той дороге к просветлению, к Вечной Душе, которую он указал в своих учениях. Если у вас возникнут на этом пути какие-то вопросы, или какие-то сложности, к вам придут и объяснят все интересующие вас вопросы. Главное – должна быть сильна ваша внутренняя вера в этот путь. Эта вера и доверие должны быть к абсолютно любому Учителю, если вы его выбрали.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Ом

ॐ

Подмосковье
5(1) День. 26.08.2014

ॐ

Мы можем начать с дыхательных упражнений.

Махарадж говорит, мы начинаем с практики произнесения ОМ. Дыхание должно быть цикличным, т.е. по кругу. На Шива мы начинаем вдыхать от желудка, и на ОМ выдох идет, замыкая круг. Произносим 5 раз и дальше переходим к дыхательной практике.

– Как полностью произносится мантра?

– Сачин будет сам произносить, вы можете просто присоединяться.

Сделайте глубокий вдох. Шив(а)Ом. Глубже. Шив(а)Ом. Глубокий вдох. Шив(а)Ом. Глубже. Шив(а)Ом. Глубокий глубокий вдох. Шив(а)Ом.

Нормальное дыхание, обычное.

Правая рука. Спина прямая, большой палец на правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 8 счетов. Закройте левую ноздрю и задержите дыхание на 12 счетов. Выдох через правую ноздрю на 8 счетов...

Медленно опустите руку вниз. Сделайте 3 глубоких выдоха. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.

Сохраняйте нормальное дыхание. Сконцентрируйтесь либо между бровями, либо на сердце. Держите спину прямой. Оставайтесь в удобном положении. Оставайтесь счастливыми. Сохраните чистоту.

– Махарадж говорит, тот звук, звоночек, который подается в конце медитации... Что если мы на самом деле находимся в глубокой медитации и полностью сконцентрированы на ней, то никакие внешние звуки нам не слышны. Мы на них просто не обращаем внимания. Во время глубокой медитации единственный звук, который мы слышим, это звук который находится внутри нас.

– Махарадж спрашивает, продолжаете ли вы совершать молитву сразу после того как вы просыпаетесь?

– Можно спросить, насколько полезно во время медитации наблюдать за дыханием какой-то период, потому что это помогает успокоить ум?

– Махарадж говорит, что это полезно, потому что, в любом случае, мы начинаем медитацию с проверки своего собственного дыхания. Вы не должны пытаться контролировать свое дыхание. Дыхание должно быть естественным. Вы просто должны пытаться дышать как можно медленнее, потому что когда, мы дышим медленно, это помогает сконцентрироваться, это помогает успокоиться и настроиться на более мирный лад.

Махарадж говорит, что каждый день вы должны медитировать, по крайней мере, по 5 минут, думая о том, что я здоров, я счастлив, я нахожусь в спокойном состоянии, у меня нет никаких болезней, я есть свет. Это помогает улучшить ваше благосостояние, улучшить ваш внутренний мир.

– Может ли Божественная Мать быть именно Богом? Божественная Мать – ни Лакшми, ни Дурга, ни какая-то ипостась Именем Бога может быть?

– Да, говорит Махарадж. Какие бы ни существовали Имена проявления Божественного, основным остается Имя Божественной Матери или просто Мать. Достаточно просто повторять слово Ма – именно в этом слове заключено уже все. Какое бы вы Имя ни произносили, если произносите по-настоящему с чистым сердцем и с искренней верой, то, в любом случае, это Имя будет связано с Богом. Неважно какая бы фигура ни была перед вами, какой образ не стоял перед вами, если вы искренни и у вас чистое сердце.

Вся энергия этой Вселенной, в которой мы находимся, заключена в единственном звуке, это звук ОМ. Вся энергия Шакти, которая находится здесь, заключается в единственном звуке, это звук МА.

Имя, которые вы выбираете, зависит только от вас. Это абсолютно ваш выбор. Какое бы из Имен вы ни выбрали, это все равно будет Имя Божественной Матери.

– Хотел такой вопрос спросить. Иногда, когда я смотрю внутрь себя, вот даже сейчас, чувствую там, как психологи говорят, внут-

реннего ребенка. Вот обиженный он такой, вредный, ну, как ребенок бывает – тронули и он такой насупившийся. Я ничего сделать не могу с этим, остается только смотреть и держаться за руку Матери. Хотел понять, правильно ли я делаю? И это что? Это личность? Это Душа?

– Махарадж говорит, что этот внутренний ребенок – это ваши ощущения и это работа вашего подсознания. Вместо того чтобы на месте этого ребенка держаться за руку Матери, вы просто должны увидеть этого ребенка как часть Божественной Матери. Если вы сможете увидеть этого внутреннего ребенка как часть Божественной Матери и, осознав тот факт, что этот ребенок проявление вас, вы сможете понять и принять то, что и вы являетесь частью Божественной Матери как, собственно, и все в этой Вселенной и почувствовать связь с Ней.

– Как выглядит Божественная Мать, и какими качествами она обладает?

– Махарадж говорит, все, что окружает нас в этом мире, все, что мы видим вокруг себя – это Божественная Мать, это ее проявления. Это может быть дерево, это может быть камера, это может быть любой материальный предмет, любой предмет материального мира. Потому что все проявления энергии в материальном мире, это и есть энергия Шакти, проявление Божественной Матери. Любая энергия, которая окружает нас, даже та энергия, с которой мы что-то говорим, что-то делаем. Вся энергия, которая существует в этом мире, это все проявление Шакти. Проявления Божественной Матери. Вы можете выбрать для себя любой образ. Со временем вы начнете видеть именно в этом образе Божественную Мать, но, по сути, по природе вещей Божественная Мать – это все, что окружает нас. Абсолютно все предметы, абсолютно все энергии. Проявление Шакти, проявление через материальную энергию – это и есть Божественная Мать.

– Как выглядит Божественный Отец?

– Махарадж говорит, что разделение энергии на мужскую и женскую было придумано уже здесь нами людьми. А по сути, это одно и то же. Что Божественная Мать, что Божественный Отец – энергия будет абсолютно одна и та же. Просто какие-то великие Души, которые жили в нашем мире, они видели, предпочитали видеть эту Божественную энер-

гию как мужской аспект, например, Иисус Христос. Другие же видели или предпочитали видеть женский аспект, материнский аспект. Кто-то видит Божественного Отца. Кто-то видит Божественную Мать. Но это не меняет того факта, что энергия остается одной и той же, выбор остается за вами. Какой из аспектов ближе, вы можете выбрать. Точно так же, как вы видите энергию дерева, энергию животного – это всего лишь наше персональное восприятие. Энергия, изначальная, Божественная энергия – она одна.

– А может быть образ Шива-Шакти? Как ее изображают – половина женского начала, половина мужского. Есть такое изображение – половина Шива, половина Шакти. У меня было в начале, когда я не могла определиться, возникал этот образ.

– Можно ли медитировать на этот образ и иметь его как лик Бога?

– Почему бы и нет, говорит Махарадж. Какой бы образ вы ни видели перед собой, это всего лишь отражение вашего внутреннего чувства, ощущения, и частично работа вашего подсознания. Любые картинки, любые религии были придуманы людьми. Божественная энергия она все равно остается одной и той же. Поэтому да, можно медитировать на образ Шивы-Шакти. Если вы видите этот образ при медитации, то да.

– Можно уточнить, что если отдается какое-то предпочтение чему-то, то в обычной жизни или даже в духовной практике ум начинает с этим конфликтовать, с любым авторитетом. Допустим, я выбираю духовное. И через какое-то время ум начинает с этим бороться. Если же не делать предпочтение материального духовному, то ум спокоен. Как относиться к этому, к такой позиции ума?

– Можно я проговорю, чтобы вы поняли, правильно ли я вас услышала. То есть, если вы отдаете предпочтение либо материальному, либо духовному…

– Любой выбор какой-то авторитет вот допустим материальное-духовное. Я выбираю духовное, и через какое-то время ум начинает с этим конфликтовать. Если же я не делаю выбор внутри, то ум не находит с чем работать. Ум спокоен. Или наоборот, если выбираю и то и другое, ум тоже спокоен. То есть что делать с умом, ко-

торый конфликтует с любым выбором, с любым предпочтением внутри.

– Выбор вы имеете в виду во время медитации или вообще?

– Это вообще, периодически в жизни что-то выбираешь, это какая-то внутренняя игра.

– В общем и целом, вы не можете выбирать.

– Нет, я выбираю, но любой авторитет, который внутри, он говорит как авторитет. Через какое-то время ум начинает сомневаться, начинает убирать с этого постамента, на который его поставил.

– Сачин задает дополнительный вопрос, потому что хочет упростить вопрос для Махараджа. Сачин просит задавать вопросы в наиболее простом варианте. То есть без каких-то предысторий и историй вокруг. То есть, как я это поняла – ум сомневается в выборе.

– Проблема в чем?

– В чем проблема – конфликтующий ум. Что с ним делать?

– Махарадж говорит о том, что, прежде всего, вы должны сделать свой собственный выбор. Если вы идете, например, на рынок и собираетесь купить молоко. То вы идете именно за молоком, а не за кофе. Вы делаете выбор и идете к нему постепенно. Вас не должно ничего смущать на пути вашего выбора. Если вы сделали его, то просто следуете за ним. Необходимо сделать выбор.

Махарадж говорит, что с момента прибытия сюда, с 21-го числа мы повторяем одну и ту же истину о том, что главное, это сконцентрировать свое внимание на одном – на Имени Бога, повторять Его и Махарадж спрашивает, неужели вы до сих пор этого не поняли?

Примите решение и крепкая уверенность, крепкая воля.

– Имеем ли мы право давать людям советы? Бывает, спрашивают какие-то серьезные вопросы, какую ответственность мы несем за

то, что помогаем людям решать их вопросы. Или говорить – извините, я не компетентна.

– Во-первых, советы какого типа. Во-вторых, – какие люди спрашивают вас это. Советы могут быть абсолютно разные, они могут касаться эмоциональной и обычной жизни. Каким людям вы хотите дать советы?

– Спрашивают обычные социальные люди, вопросы психологического характера, связанные с семьей. Знакомы много лет. Например, уходить мне от мужа или нет?

– Сачин говорит, что это их жизнь и их судьба, почему вы должны быть вовлечены в их жизнь? Вы не можете прожить за нее свою жизнь.

– Я это понимаю прекрасно.

– Махарадж говорил в один из первых дней – проявляйте сострадание к другим человеческим существам и живите свою собственную жизнь. Давать советы – это работа психологов.

– Что Махарадж скажет про работу психологов?

– Работа психологов – это их работа. Махарадж не является сам по себе психологом. Поэтому как он может сказать что-то про их работу. Но все же, я спрошу, хотя вопрос бесполезный.

– Махарадж говорит, что советы следует давать лишь в том случае, если вас спрашивают о них. Но и в этом случае, совет вы можете дать только тогда, когда вы знаете последствия. Если вы не уверены в том, что произойдет потом, к чему это приведет, то лучше советов не давать. Например, в этом случае – уходить от мужа или нет. Вам нужно видеть последствия, что произойдет потом, что произойдет с этой семьей, с детьми.

– У этой девушки муж придумал, что он хочет иметь много жен. У нее уже три ребенка от него. Она не допускает его. У них трое детей общих. Трое детей. Он обвиняет ее в том, что она не следует его путем развития. Он так видит свой путь – ему нужны еще женщины.

– Махарадж повторяет еще раз, что не следует давать советы, не понимая последствия этих советов. Если вы не уверены в последствиях этих советов, то лучше промолчать. К примеру, вы даете совет, скажем, разойтись, уйти от мужа. Она уходит от мужа, но, тем не менее, продолжает чувствовать боль от разрыва отношений. Она же вернется к вам и проговорит, что я чувствую боль, а ты мне посоветовала это. Или с другой стороны, если посоветуете сохранять семью, через какое-то время она поймет, что невозможно сохранить семью и там живется еще тяжелее, чем было бы «без», опять-таки, она вернется к вам и, в любом случае, обвинит вас.

Если вы не уверены в результате этого совета, лучше его не давать. Единственное, что мы можем делать – сочувствовать и молиться за этих людей. Их жизнь – это их жизнь. Мы не должны влезать, особенно, в чужую семью.

– Сачин напоминает, что мы находимся на сатсанге, на даршане, мы собрались здесь ради этого. Сатсанг и даршан – это, в первую очередь, обращение к Божественному, разговоры о духовном. Махарадж здесь именно для этой цели. Он не хочет вступать в материальные конфликты и любые материальные вещи – наши личные конфликты и личные проблемы – это не есть тема сатсанга и даршана. Сачин напоминает, что это не те вопросы, которые нужно задавать Махараджу.

– Если все есть проявление Божественной энергии Шивы-Шакти, то кто такие демоны, какова их природа? Если все есть природа Шакти.

– Он начнет с первого вопроса, кто такие демоны.

– Махарадж говорит о том, что демоны – это проявление все той же энергии Шакти. Во всем, что окружает нас, находится именно эта энергия. Люди, которые идут по пути просветления, к божественной энергии, к божественному, чистому, светлому. Есть люди, которые идут в противовес. Люди, которые используют эту энергию, направляют эту энергию на какие-то плохие, неправильные поступки. На одном и том же дереве не всегда растут только хорошие фрукты: есть фрукты либо невкусные, либо испорченные. Точно также в этом мире есть те люди, которые направляют энергию Шакти в нужном направлении, в правильном направлении. Есть те, которые употребляют эту же энергию на

абсолютно неблаговидные, неправильные поступки. Например, если есть деньги, если вам даны деньги, вы можете направить их на какие-то добрые дела, либо вы можете купить на них оружие и пойти убивать людей. Точно также и в распределении энергии Шакти. Человек может направить эту энергию по пути просветления, по пути к Богу, либо может направить эту энергию в противоположном направлении. Те люди, которые коверкают использование этой энергии, используют ее абсолютно не так, как она должна быть использована, могут быть названы демонами. Да, демоны – люди в этом смысле.

– Что является этим искажающим, неужто природа ума может стоять отдельно от природы Шивы-Шакти? Неужто есть нечто, что может стоять отдельно в противовес этой природе?

– Что это нечто, что искажает энергию Шакти? Делает ее демонической?

– Махарджи говорит, что это те внутренние процессы, которые происходят у нас, это наш ум, который заставляет либо помогать и сострадать людям и, таким образом, становится на путь к Богу, либо вредить людям, причинять им боль. И, соответственно, становиться на демонический путь. Все это находится вот здесь: это наши мысли, наш ум, который заставляет вести нас так или иначе.

Махарадж говорит, что именно поэтому мы должны повторять джапу, мы должны повторять Имя Бога, чтобы не соприкоснуться с той энергией внутреннего демона, которая есть в каждом из нас. В каждом человеке находятся 3 энергии, которые являются разными, одна из которых, является проявлением демонической энергии. Махарадж привел пример: когда мы готовим цветную капусту, мы счищаем верхний слой, который не пригоден в пищу. Точно также и с себя мы должны счищать, убирать вот это внешнее наносное, то, что является лишним, то, что может привести к проявлению демонических энергий.

Если вы будете стремиться всей своей Душой идти по пути к Вечной Душе, по пути к Богу, то эти демонические энергии, часть которых все равно находится в каждом из нас, просто не смогут с вами соприкоснуться.

Махарадж добавил, что иногда случается так, что, когда человек умирает, его душа не может освободиться и остается где-то в пределах того места, где умирает человек. Махарадж вспоминает, что позавчера он говорил нам о том, что что-то словно давило на него и не позволяло ему ни двигаться, ни говорить. Скорее всего, это была какая-то демоническая душа, которая находилась в этом месте на протяжении очень долгого времени.

Души, которые не успокаиваются, которые не уходят и не перерождаются, особенно демонические души с демонической энергией занимаются, в основном тем, что людям, живущим в этом пространстве, они не дают повторять Имя Бога, не дают двигаться по направлению к Богу, останавливая их всячески. День за днем, год за годом эти души неуспокоенные становятся все сильнее и сильнее. Касательно души, находящейся в этом месте Махарадж сказал, что, вероятнее всего, она ушла и успокоилась только вчера. Поэтому да, возможно проявление демонической энергии, да она есть во всех и может существовать не только в физической форме, но и в подобных проявлениях душ, неуспокоенных, которые находятся рядом с нами, которые могут пытаться остановить нас на нашем пути, на нашем движении к Богу.

Махарадж все это время, ощущая присутствие этой неуспокоенной души, повторял Имя Божественной Матери, и он молил Божественную Мать о том, чтобы она позволила этой демонической душе освободиться и отойти в свой мир. Скорее всего, эта душа отошла в другой мир, она успокоилась и больше не вернется сюда. Каждое утро Махарадж говорил Сачину о том, что у него очень тяжелая голова, что постоянно чувствует эту тяжесть. Это повторялось каждое утро, и только сегодня Махарадж сказал, что он чувствует себя значительно лучше.

– Можно ли напрямую обращаться к Вселенской Душе в своих молитвах и медитациях? Или возможно ли для земного человека есть только путь через эманации через Лакшми или Сарасвати, к примеру?

– Махарадж говорит, что оба пути возможны, к какому бы образу вы ни обращались, на какой бы образ ни медитировали, ни молились, в любом случае, конечная точка все равно будет та самая Вечная Божественная Душа. Вы можете обращаться к ней напрямую. Вы можете выбрать для себя один какой-то образ – в итоге ваше обращение придет к Вечной Божественной Душе.

Это сравнимо с тем, что если мы что-то сожгли, независимо от того, что мы сожгли, дым все равно поднимется и уйдет в небо. Точно так же какую молитву мы ни произносили, к какому образу, лику мы бы ни обращались в финале наша молитва дойдет до Вечной Души.

Махарадж предлагает сейчас начать петь киртан. Повторяйте про себя эту мантру или лучше пропевать вслух. Когда мы повторяем джапу про себя – это работа с нашей внутренней энергией, это работа с тем, что у нас внутри, мы делаем это для себя. Киртан и баджан совершается, в первую очередь, для внешней энергии, поэтому его нужно проговаривать, пропевать вслух.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Махарадж говорит, что мы можем продолжить петь, а они уже должны идти.

Последняя фраза, которую сказал Махарадж перед уходом, что сейчас энергия Божественной Матери все больше и больше поступает на Землю. И она связана именно с природой, поэтому мы должны научиться жить естественной жизнью, прочувствовать, уловить связь с природой, с окружающим нас миром.

ॐ

Подмосковье
5(2) День. 26.08.2014

ॐ

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма Ванкханди: «Ом!»

Некоторые ребята поют мантру Раде, потом Харе Кришна. Потом вместе поют мантру ОМ.

– Есть запись вечерней службы в ашраме, можно ли эту запись ставить прослушивать (перед алтарем), давать прослушивать другим?

– Сачин говорит, что эти записи можно слушать, давать слушать другим и необязательно перед алтарем. Но эти записи надо слушать не просто так: если слушаем, не надо заниматься другими делами, надо сесть и сконцентрироваться именно на этих мантрах, на повторении этих слов, этих молитв. Эти молитвы во время служб призывают Богов и Богинь и посвящены Им. Не следует ставить их записи в повседневной жизни, занимаясь другими делами, должна быть соответствующая обстановка.

– Махарадж говорит, что существует два способа посадки семян: первый – берем в ладони семена и разбрасываем просто так – в никуда, и так же они и прорастают; второй – разбираем по семечку и нежно, и аккуратно сажаем в Землю. Только второй тип семян прорастет во что-то стоящее, что можно будет назвать урожаем. Точно так же и с мантрой – все зависит от того, насколько точно вы будете ее проговаривать, повторяя. Просто набалтывать мантру, не задумываясь над смыслом, не стоит. Мантра произведет наиболее мощный эффект, когда проговаривается не просто правильно, а идеально; и если идеального произношения не будет, то требуемый результат вы не получите, даже может быть обратный эффект. В этом случае, лучше многократно произносить не мантру, а просто Имя Бога. Несколько раз повторить идеально одну и ту же мантру вряд ли у кого-то получится, особенно с первого раза.

Сачин начинает произносить Имя Бога Ганеши, и просит повторить за ним, при этом сомневается, что у нас получится. Когда вы произносите Ганеш – это не правильный вариант и Имя не является чистым. Предлагает при произнесении «н» закатывать язык к зубам. Мантра: Ом Гам Ганапатае Намаха.

Сачин: Мы понимаем, что вы произносите Имя Бога от чистого искреннего сердца, но произносите неправильно, скорее всего, эффекта от исковерканного варианта мантры не будет. Правильное произношение мантры очень важно.

– Когда Имя Ганеш произносится неправильно, оно не является чистым. Но в этом случае есть второй вариант: можно произносить другое Имя, заменить слово Ганеш на Гиная. Можно найти для себя более легкий вариант для произношения, он будет верным, и зафиксировать это произношение.

– Перед повторением мантры необходимо попробовать понять правильно ли произносите Имена и если нет, попробуйте выбрать какое-то другое более простое Имя того или иного Бога, но будьте уверены, что вы произносите его правильно.

– Где, из каких источников узнать правильное произношение?

– Сачин говорит, что попробуйте обратиться к тому, кто знает язык и может вас поправить. Произношение имени Шивы – Шив, звук я (Шивая) образуется при повторении.

– Именно потому (из-за трудности произношения), самая простая мантра – это Ма.

– Как с произношением у ребят, которые приезжали петь мантры?

Сачин говорит, что у ребят, на самом деле все классно получилось, за счет того, что в любой мантре есть две составляющие – это энергия и вибрация, энергию вы получаете и распространяете независимо от того, как произносите мантру. Просто при произношении любого Имени осуществляется обмен энергиями, но необходимой вибрации можно достичь, если произносить правильно все слова в мантре. Главное в мантре, то чего хотят добиться, как правило, от мантры, – это правильной вибрации.

– Что значит вибрация, объясните разницу между энергией и вибрацией?

– Сачин говорит, что энергия каждого слова – это то, что мы чувствуем, что заставляет нас ощущать себя счастливыми, когда мы произносим мантру. Вибрация это то, что направляется непосредственно к Богу, это то, что заставляет вибрировать что-то там выше, то, что человеку почувствовать не дано. Даже при неправильном произношении мантры это дает свой эффект, мы чувствуем себя счастливыми, мы чувствуем энергию мантры, а вот вибрацию можно передать Богу только произнося правильно все слова мантры. Это очень похоже на вибрацию волны, как происходит, если звонить с одного сотового телефона на другой. Вы набираете номер, в другом месте человек слышит звонок и берет трубку, вы не видите эти волны, вибрация это и есть такие волны, только не по направлению к другому человеку, а по направлению к Богу. Неправильное произношение означает, что вы набираете неправильный номер, и вы не попадете туда, куда звоните.

– Есть исполнительница мантр Дэва Премал, как она произносит?

– Сачин говорит, что в большинстве случаев она тоже произносит неправильно. Это музыка в ее песнях, ее хороший голос, который содержит в себе энергию, заставляет чувствовать себя хорошо.

– Если слушать мантры, которые поют тибетские монахи в монастырях, например, или святых, они правильно будут произносить, у кого лучше учиться произношению?

* обсуждение между собой

– В прошлом году Илья Беляев пояснял, что мантру дает учитель, их не нужно 10. Можно спросить еще раз, и в таком случае русскому человеку, где можно правильно научиться произносить?

– Не лучше ли просто произносить «Господи помилуй»?

– Или джапа – произнесение одного Имени.

– А если неправильно произносить Имя Бога, будь это хоть джапа, хоть мантра.

– Сачин говорит, что джапа произносится про себя, при произношении про себя очень сложно исковеркать Имя Бога. Про себя – это в наших

мыслях, ошибки трудно сделать в произношении, проговаривая это в голове, поэтому джапа не требует точности звучания. Речь идет о неправильном произношении, когда мы поем или проговариваем мантру вслух.

– Русская молитва «Господи Иисусе Христе, сыне Божий помилуй мя» перепето сейчас на мотив мантры, Господь услышит, если петь так?

– Оставим без комментариев, – Виталий.

– Когда неправильно произносите Имя Бога, мантру, она не доходит до адресата, именно поэтому Махарадж дал самое простое Имя, которое можно произнести – это Ма. Повторяя неправильно, вы снова и снова набираете неправильный номер, ожидая, что дозвонитесь до адресата. Но неправильное произношение мантры, неправильное повторение Имени Бога не могут вас довести до конечной точки.

Махарадж говорил о повторении джапы на малах. Есть два вида практики: первый – вы даете обет повторить Имя определенное количество раз, вплоть до миллиарда, и мала помогает вам отсчитывать количество повторений; второй вид – вы повторяете Имя, перебирая малу, но не ведете счет. Мала нужна для того, чтобы у вас это довелось до автоматизма, и когда вы уберете ее, внутри будет прокручиваться тот же самый процесс повторения Имени Бога.

– Если правильно произносить мантру, будет другое переживание?

– Вы почувствуете себя еще более счастливым, точно так же когда вы много-много раз набираете неправильный номер и тут наконец-таки вы дозвонились: «О, привет, Ты там?» Примерно такие же ощущения вы испытываете при правильном произношении мантры.

– Если вообще ничего не произносить, а просто мысленно устремляться к Богу? Приведу пример: когда я был в ашраме, я не знал ни хинди, ни английского, но я ходил на пуджу, и у меня было просто мысленное устремление, и я получал обратную связь, по моим ощущениям. Так ли важно постоянно повторять мантру?

– Махарадж говорит, что не обязательно повторять какое-то одно Имя, Богу важно наше устремление, наша внутренняя чистота и любовь. Поэтому главное не слова, даже если вы произносите какую-то мантру, ошибаясь в словах, главное, чтобы это было искренне и от всего сердца. В первую очередь, Господу нужно именно чистое устремление и внутренняя любовь. Точно так же как маленький ребенок еще не может говорить, правильно произносить слова, но мама всегда его понимает, она пытается его понять и обычно правильно угадывает его желания. Это происходит потому, что все это общение, эти просьбы с чистым сердцем, с любовью. Точно так же и наше, может быть, ошибочное произношение каких-то слов, букв, если оно было с искренним, чистым сердцем, оно все равно доходит до Бога.

– Я не против мантр, но я понял, что люди забывают, они концентрируются на каких-то мелочах неважных и забывают про то, что Махарадж повторяет постоянно – про чистоту сердца и мысли, все время говорят про какие-то технические детали.

– Да, важны ваши чувства, вы должны иметь истинную любовь.

– Об уровне ответственности. Махарадж говорил, что мы несем ответственность за своих близких: семья, жена, дети. Хотел узнать, есть ли больший уровень ответственности на таком примере: вот уже полгода на моей родине, где я родился – в Украине – идет война, во всем мире много войн. Мне это видеть тяжело бывает, каждый день, практически, и я задаю вопрос себе, что я могу сделать полезного. В свое время я начал статьи писать – мне стало легче, сейчас думал, может помочь как психолог для реабилитации военных. Я хотел узнать, есть ли ответственность больше, чем круг близких (семья): за страну, планету и т.д. Для меня этот вопрос не решен. Помощь заключается только в молитве или есть социальные роли: психолог, журналист, миротворец, имеет ли смысл эта помощь для Бога и вообще для Души или надо просто молиться.

– Безусловно, у нас есть ответственность не только перед семьей, но и перед нашей нацией, нашей родиной. Да, он знает о войне на Украине и говорит, что если вы чувствуете, что имеете достаточно сил, чтобы помочь как-то, вы должны оказать эту помощь. Если вы ощущаете, что у вас достаточно сил, чтобы стать солдатом, вы можете стать солдатом.

Если обладаете достаточно финансами, то можете помогать армии, можете помогать как угодно. Но лично я, говорит Махарадж, просто стал бы молиться о мире и благополучии в этой стране, об окончании войны. Потому что, если вы становитесь солдатом, то, по сути, ничем не отличаетесь от тех людей, которые развязали эту войну, вы так же идете и начинаете убивать.

Махарадж в этом случае обратился бы к Богу и стал бы молиться о благополучии этой страны, но если вы чувствуете в себе силы как-то помочь, то вы должны, конечно, помочь. Путь Бога – это не война, путь Бога – это любовь и мир.

Уже все, надо заканчивать, потому что Махарадж говорит, что он сидит под зонтиком, а все остальные мокнут.

Подмосковье
6(1) День. 27.08.2014

ॐ

Махарадж говорит, что мы начинаем все как обычно. Начинаем с Шива ОМ, потом дыхательная практика и медитация.

Шива ОМ… Глубокий вдох – 7 раз

Дыхательная практика:

«8-12-8, на 12 задержка»

– Большой палец на левой ноздре, спина прямая, поза расслабленная. Вдох через правую ноздрю на 8 счетов, задержите дыхание на 12 счетов, выдох через левую ноздрю на 8...

– Когда вы вдыхаете, попробуйте прочувствовать, как прана, энергия входит в ваше тело, в каждую клеточку вашего тела...

Выдохните полностью. Медленно опустите руки вниз и сделайте три глубоких вдоха: Вдох – выдох – 3 раза. Попробуйте дышать свободно.

Упражнение длиться 9 минут. Вдох – задержка — выдох через левую ноздрю – 9 раз.

– Держите спину прямой. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на центре между бровями или на вашем сердце. Оставайтесь внутри чистыми, полными любви. Без мыслей.

Медитация

***

– Может ли любовь к ребенку или мужчине быть препятствием на пути любви к Богу?

– Нет, любовь не может быть препятствием. Любовь не препятствие, если вы любите своих детей, это ни в коем случае не препятствует любви к Богу. Потому что, если вы любите Бога, вы любите всех.

– Что тогда есть привязанность в отношениях, несвобода в отношениях?

– Если мы привязываемся к какому-либо человеку, то, в первую очередь, это означает, что мы что-то ожидаем от него. Есть какая-то наша самоцель, которую мы пытаемся найти в этом человеке. Махарадж говорит, что любить надо всех безусловно, в равной степени. И если мы привязываемся к какому-либо человеку, ожидаем что-то от него, то соответственно ставим какие-то условия, а это уже нельзя назвать безусловной любовью. Любить надо всех в равной степени и не выстраивать каких-либо линий, которые бы привязали вас к человеку. Безусловная любовь – это любовь без условий, когда вы не ожидаете от человека ничего. Основная причина привязанности – это условия, которые вы выставляете.

– Что делать с мыслями во время медитации, мысли приходят, и внимание уходит.

– Махарадж говорит, что если у вас во время медитации много мыслей, то это не медитация, а просто тот факт, что вы сидите с закрытыми глазами. Назвать медитацией мыслительный процесс нельзя. Если же во время медитации к вам приходят мысли, пробуйте сконцентрировать свое внимание на джапе – на повторении Имени Бога – или образе Бога, образе Вечной Души. Или же сконцентрируйте внимание на жизни человека, которого можно назвать Великой Душой: на детстве, этапах его жизни, на развитии судьбы. Мысли могут быть до медитации, после медитации, но если приходят во время медитации, то пробуйте концентрироваться на каком-то образе, на повторении Имени Бога. Во время медитации мыслей о материальном мире, о том, что происходит сейчас вокруг, быть не должно.

– А когда мы поем Шивохам, и когда мы делаем пранаяму, где должно концентрироваться наше внимание, на третьем глазе или где?

– Махарадж говорит, что вы можете концентрироваться или на центре между бровями, или на сердце. И это зависит от того, какую цель вы ставите перед медитацией. Прежде всего, перед медитацией нужно поставить перед собой цель. На чем вы хотите сконцентрировать свое внимание. Если вы концентрируетесь на какой-либо фигуре, образе, то

концентрация внимания должна быть на сердце. Если вы концентрируете свое внимание на свете, на бесформенном, то концентрация внимания должна быть в области между бровями.

– Если вы ставите перед собой цель и концентрируете свое внимание на образе, то картинка, образ фигура – это всегда Любовь, а Любовь – это сердце. Поэтому если во время медитации, вы концентрируетесь на образе, то соответственно вы концентрируете свое внимание на области сердца.

– А если на двух точках одновременно?

Сачин: «Тогда это не медитация».

– Махарадж говорит, что сконцентрироваться на двух точках одновременно невозможно, либо вы концентрируете свое внимание на центре между бровями, т.е. пытаетесь контролировать разум, либо на сердце и обращаетесь с любовью к образу.

Сачиан: «Когда мы концентрируем свое внимание между бровями – этот центр обозначает мудрость и знание. Если мы концентрируемся без формы, без отсутствия формы или образа, то ваша концентрация между бровями означает ваше стремление к мудрости и к знаниям».

– В молитве, которую давал Махарадж, есть обращение к Кали и Дурге. Какие аспекты раскрывает Кали и Дурга?

– Махарадж говорит, что оба эти Имени являются разновидностью Шакти. И как таковые по отдельности они, в данном случае, не представляют чего-либо. И что, познав Шакти – вы познаете всё.

– То с какой энергией вы произносите эти Имена, та же энергия будет вам возвращаться. О каких бы качествах вы не думали, те же самые качества будут встречаться вам. Шакти – это энергия. Энергия может быть как положительной, так и отрицательной. То, как вы относитесь к этой энергии, с какими ощущениями вы произносите эти Имена во время молитвы, те же ощущения и чувства вы будете встречать на своем пути.

– Но если мы говорим именно об энергетических свойствах, то именно эти два Имени приносят наибольший эффект. Поэтому Махарадж и дал именно эти два Имени в молитву.

– Раньше Шива и Шакти жили на Кайлаше. Сейчас они также находятся на Кайлаше?

– Махарадж говорит, что они остаются все там же, но есть еще один Кайлаш, где живут Шива и Шакти, и он находится в нашем сердце. Поэтому они одновременно живут и там, и у каждого из нас в сердце.

– Гуру Нанак, один из Учителей, говорил, что та Вселенная, тот Мир, который нас окружает, находится так же и в нашем сердце. Он не ограничиваются только тем, что мы видим. Махарадж сравнивает это с семечком. Как в одном маленьком семечке заложено целое дерево, но мы не можем его видеть, пока оно не вырастет, пока оно не прорастет. Но уже в самом этом семечке заложены все те качества, те свойства, которые будут у огромного дерева, которое может вырасти из него. Точно так же и в нашем сердце заложено все то, что есть во Вселенной. Все зависит от того, как мы это будем использовать, сможем ли мы это прорастить.

– Когда мы сажаем маленькое семечко в землю, чтобы выросло из него большое дерево и подарило нам свои плоды, мы должны поливать это семечко, ухаживать за растением, укрывать его от дождя и солнца. Точно так же мы должны заботиться и о своем сердце, о любви в нашем сердце. По дороге к Вечной Душе, по дороге к Богу мы должны заботиться о чистоте своей любви. Если вы не заботитесь о семечке, вряд ли вырастет из него дерево и подарит фрукты. Точно так же и наша любовь к Богу, должна быть оберегаема нами. О ней нужно заботиться так же как мы заботимся о маленьком ростке, из которого потом вырастает огромное дерево.

– Вопрос о том, остаются ли рядом с нами родители после смерти.

– Махарадж говорит, что это только наша вера, вера человека в то, что после смерти наши родители остаются с нами и могут нам помочь в каких-то сложных ситуациях. Благословение родителей мы можем получить только тогда, когда они еще живы, когда мы служим им в этой жизни. После смерти их Душа начинает свое новое путешествие согласно той карме, которую она наработала в своей жизни. Души наших

родителей начинают свое следующие путешествие в свою следующую жизнь. Они находятся в других телах, они могут оказаться на других планетах. И получить истинное благословение от своих родителей, мы можем, только служа им в этой жизни. И если вдруг ваши родители больны или не могут что-то сделать, свою любовь выразить им мы можем, только пока они находятся в этой жизни вместе с нами. Это сугубо человеческая вера в то, что Душа после смерти может прийти и защитить нас в каких-то сложных ситуациях. Ничего общего эта вера не имеет с истиной, потому после смерти Душа начинает новый путь, свой путь, и она не может остаться рядом с вами и помогать вам.

– В прошлый приезд Махарадж говорил о том, что, скорее всего, будет третья мировая война, что людям придется уходить в леса. Что он может еще сказать по этому поводу? Этот вопрос многих волнует.

– Махарадж говорит, что да, это уже началось. Посмотрите на Ирак, где люди буквально бегут в леса, потому что нет возможности дальше выживать в городах, которые подвергаются постоянным бомбежкам. Уже сейчас нужно позаботиться о своем будущем, и уже сейчас нужно сажать леса и служить лесу, служить природе. Мы должны вырастить деревья, которые дадут нам пищу, дадут фрукты, которые можно будет есть. И служа лесу сейчас, мы должны сохранить его, мы должны приумножить количество деревьев, для того чтобы в будущем найти там приют, чтобы найти там деревья, которые дадут нам пищу, дадут нам кров.

– Говорит ли это о том, что уже сейчас стоит уйти жить в эко-поселения, ближе к природе, и научиться жить автономно, чтобы свою семью подготовить ко всем условиям.

– В смысле, надо ли прямо сейчас сбежать из города?

– Нет, советует ли он. Сейчас строится много эко-поселений, уже сейчас можно?

– Махарадж говорит, что даже если вы не можете сейчас пойти жить в лес, поближе к природе, то вы должны найти для себя путь, который бы смог вас привести туда. Потому что все равно рано или поздно мы обратимся туда, к природе, к лесу.

Перед тем как уйти в лес, вы должны выучить правила и законы этого леса. Вы должны знать, какие растения и травы съедобны, как жить в тех или иных условиях. Перед тем как перебираться в лес, находясь еще в этой жизни надо выучить законы и правила жизни в лесу.

Махарадж говорит, что уйти жить в эко-поселения – это хорошо, но в первую очередь, люди должны задуматься о сохранении этого места, где они живут. И не должно получиться так, чтобы они выстроили другую Москву на новом месте.

– У меня в области сердца часто некоторые энергетические импульсы, большей или меньшей интенсивности. Как бы из глубины что-то толкает, взрывается как будто. Что это, о чем это говорит? Кто-то стучится? Лет 20 назад я это тоже чувствовала, но полегче было.

– Махарадж в прошлом году давал вам Имя?

– Да.

– Махарадж говорит, что это ваш мыслительный процесс запустил это движение внутри вас, и то, что находится внутри вас, просто пытается выйти. И рано или поздно оно найдет выход наружу. Сейчас, все что вы можете сделать во время медитации – вы можете попробовать почувствовать, увидеть, что это за чувство, но рано или поздно оно найдет выход. Это Шива внутри вас, который пытается с вами встретиться.

– В дополнение вопроса об усопших, есть молитвы упокоения. Насколько мы можем, по мнению Махараджа, помочь, какими молитвами Душам наших близких, которые уже ушли, в их новом воплощении. Какие молитвы могут помочь. И как он относится к тому, что в нашей культуре мы ставим памятники, стараясь увековечить образ, который уже ушел.

– Махарадж говорит, что наши молитвы об успокоении Души, это всего лишь наша своеобразного рода благодарность нашим любимым, нашим близким, нашим родственникам. Это возврат того или иного долга и благодарность за то, что они были в нашей жизни, за все то, что они сделали для нас в этой жизни. Но как-то помочь или как-то повлиять на жизнь этой Души в новом теле мы не можем. Потому что Душа, которая

начинает свою жизнь в новом теле, живет согласно той карме, которую заработала сама, и мы уже ни каким образом повлиять на это не можем. Да, молитвы есть, но это больше именно наша благодарность за то, что этот человек сделал в нашей жизни.

В каждой религии есть свои ритуалы похорон усопших, в христианстве это могилы, но это всего лишь дань и уважение к человеку.

Практически в каждой религии существует церемония, когда мы отмечаем годовщину смерти. И это тоже дань уважения и форма благодарности за то, что сделал человек в этой жизни.

Что касается нашей религии – индуизма, то мы просто кремируем людей, хороним и забываем. И потом просто каждый год отмечаем годовщину смерти, что выражает наше почтение, уважение к этому человеку.

– Можно ли давать советы своим детям, когда они об этом не простят, самостоятельно.

– Да можете – вы мать, и это ваш долг и ваше право.

– Махарадж говорит, что мы помним только те Великие Души, которые сделали что-то очень хорошее для людей, общества, для жизни в этом мире. Остальные же забываются через несколько поколений. В нашей памяти остается память о Душах, которые воистину совершили какие-то благие поступки. Поэтому мы и храним их могилы, оставляем их мощи, чтим и поклоняемся им, потому что они совершили что-то действительно стоящее для других людей, либо для своей страны и для человечества. Только такие Души, которые оставили после себя след в качестве благих поступков, остаются в памяти.

Поэтому тоже пытайтесь оставить после себя воспоминания как о Душе, совершившей благие поступки, и в таком случае и вашу Душу будут помнить спустя многие поколения.

– Я хотел узнать, чем руководствоваться в жизни при принятии важных решений, и как определить правильно мы поступаем или нет? Потому что мы обусловлены обществом, обусловлены людьми, которые нас окружают. И очень часто люди прикрываются Именем Бога и начинают войны, считая, что они поступают пра-

вильно. Но является ли это таковым? И второй вопрос – что такое понятие Дхарма? Она у каждого своя или есть одна для всех?

– Прежде всего, Махарадж говорит, о человеческой карме. Руководствуясь всего лишь тремя словами: Любовь, Служение и Помощь, вы сможете определить, благое ли вы совершаете дело или нет.

Люди, которые развязывают войны под предлогом религии, на самом деле, о религии не знают ничего, они не имеют никакого отношения к религии. Они хотят больше власти, хотят больше силы, и, прикрываясь Именем Бога, именем религии, они пытаются это получить, руководствуясь какими-то эгоистическими соображениями, ради своих каких-то эгоистических целей. Но отношения к религии эти люди не имеют никакого, они не знают ровным счетом ничего.

Ни в одной религии не прописано, что вы должны причинять боль другим людям, что вы должны предавать других людей, ни в одной религии мира нет ни одной строчки об этом.

И если в каком-либо обществе вас заставляют воевать под предлогом войны за Бога, под предлогом религиозной войны, прикрываясь щитом религии, вам не следует это делать. Вы можете служить людям, вы можете служить природе, растениям, вы можете накормить голодных, вы можете оказать какую-то помощь тем, кто в ней нуждается, но, ни в коем разе не принимать участие в войне. Ничего религиозного в этом нет.

Мы люди, и единственная наша религия – это Человечность. Основная цель нашей религии, это сострадание по отношению к другим людям.

Дхарма означает религия.

– Что нужно делать людям, которых заставляют? Вот, например, та же ситуация на Украине…

– Махарадж говорил, что он не будет говорить на политические темы. Можно я перефразирую вопрос: **«Что делать солдатам? Что делать людям, которые не воины, но которых заставляют идти на войну – либо вы идете на войну либо вы идете в тюрьму?»**

– Там участвуют другие люди, которые обречены… или которые убеждены, что они поступают правильно. Вот так же и мы, нам может казаться, что мы делаем что-то правильно, опять же исходя из наших установок, например.

– Махарадж говорит, что при таком выборе лучше пойти в тюрьму. В таком случае вы можете идти к Богу, а если вы идете на войну, вам волей или неволей придется убивать других людей. А убийство, в любом случае, – грех.

Если вы думаете об этом факте, подумайте о том, что даже Иисус Христос предпочел войне быть распятым.

– А как учить правильно детей, когда один ребенок бьет другого ребенка? Как родителям объяснять себя вести, чтобы мальчик не стал «тряпкой», как вести себя матерям?

– Махарадж говорит, что все зависит от родителей и от воспитания. Если вы правильно воспитываете ребенка, то он никогда не полезет в драку и не вырастет трусом. Все зависит от воспитания родителей.

– Принцип ненасилия…

– Махарадж говорит, что все войны, происходящие сейчас, это войны, которые ведутся по политическим мотивам. Среди современных войн нет ни одной, которая бы совершалась из-за религии.

– Часто с практикой медитации, вообще с практиками, я лично часто ощущаю потерю смысла социальной жизни. Что делать в этой ситуации, когда есть ощущение изолированности от общества. С другой стороны, понимаешь, что это неправильно. Как быть, что делать, чтобы вернуться, чтобы не уходить совсем?

– Махарадж говорит, что вам придется оставаться в обществе, куда еще вы можете пойти. Но, даже оставаясь в обществе, просто молитесь, молитесь. И Великая Душа даст вам силы, даст вам возможности, находясь в обществе, идти по Пути.

ОМ ОМ ОМ

ॐ

Подмосковье
6(2) День. 27.08.2014

ॐ

Махарадж говорит, что после приема пищи медитировать – это не лучшее занятие. Включая не очень хорошее влияние, в том числе и на наше пищеварение, поэтому сейчас мы не будем медитировать, и мы можем спеть киртан либо начать задавать вопросы.

– Киртан или вопросы?

– Киртан.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

– То, что вот такие маленькие дети присутствуют на сатсанге, это их благая карма из прошлых жизней, что они попали сюда? В неосознанном возрасте, их родители привезли. Насколько это повлияет на их дальнейшую жизнь?

– Да, говорит Махарадж, это их благая карма прошлых жизней привела их сюда, на этот сатсанг. И то, что они в таком бессознательном возрасте находятся здесь, слышат слова, слышат киртан, откладывается у них глубоко на подсознании. Позже это выйдет наружу, это проявится и поможет им восстановить их собственную связь с Богом.

Махарадж говорит, что в этой деревне, где мы находимся сейчас, очень много детей и не все они могут прийти сюда, все зависит от кармы прошлых жизней. Точно так же это отражается не только на людях, не только на детях, но и на животных, на птицах. Животные, которые попадают сюда – это тоже влияние кармы из их прошлой жизни.

– А если близкие родственники не разделяют духовного поиска, у них совсем другой взгляд на жизнь. Иногда противодействуют, неосознанно. Бывает трудно объяснить. Как в этой ситуации быть?

– Махарадж говорит, что вам нужно, просто необходимо иметь достаточно сильную волю и желание двигаться дальше по пути вашего духовного развития, по духовному пути. И если люди, которые находятся вокруг вас, не наработали достаточно кармы в прошлых жизнях, чтобы понять и принять этот путь развития, соответственно, для них все ваши

сидения в позе лотоса и медитация, выглядят очень странно. Естественно, они не будут этого принимать, потому что для них это пока не путь и не способ выражения. Поэтому, если рядом с вами находятся такие люди, не делайте это специально, насильственно. Вы можете сохранить свои стремления к просветлению, к Богу внутри и практиковать внутри себя, занимаясь какими-то делами по дому, ничего не показывая другим, тем самым не привлекая их внимание. И уж тем более, не стоит убеждать людей делать то же самое, потому что люди, которые не достигли пока в своем развитии этого уровня, просто не поймут и сочтут, что это нелепая, бредовая поза, в которой вы сидите. Не показывайте, не делайте этого при людях, храните это внутри.

– Я не делаю это на людях, я закрываюсь.

– Фраза была не про «закрыться от людей, или уйти в другую комнату», просто делайте это внутри себя, проговаривайте Имя Бога, повторяйте какое-то Имя, молитесь, сохраните это внутри, а внешне вы можете делать все что угодно.

– В данный период времени так сложилось, что я выбрала путь воина, но война не того, кто идет на войну воевать физически с людьми, а война в борьбе с темными. Я хотела задать такой вопрос, адвайта-веданта говорит, что все едино, но мое представление – мир дуален. Я вижу все, чувствую темное, светлое, Божественное. У меня есть разделение. Как, по мнению Махараджа, можно какое-то благословение получить, или чтоб он меня предостерег от этого занятия. Но это борьба молитвами, энергетическими штуками. Без физического причинения вреда. У меня есть учитель, который дал мне все это.

– Махарадж говорит, что если вы сами решили находиться в состоянии войны, то это ваш выбор, хотя то какой цвет вы видите, зависит только от вас. Если вы внутри видите белый, то пред вами будет белый, если внутри вы видите черный, то перед вами появится черный, если внутри будет красный, то перед вами появится красный цвет. Все зависит только от вас. Вести войну с какими-то плохими, либо хорошими силами тоже достаточно бессмысленно, потому что основное, что вы должны делать – это совершенствовать себя духовно: лелеять и беречь свет, который есть внутри вас. Молиться о нем и заботиться об этом внутрен-

нем свете, потому что если будет свет внутри, то и разделения внешних сил, энергий на белое и черное не будет.

То, что касается адвайты, Махарадж говорит о том, что неправильно говорить об адвайте как о чем-то едином. Адвайта – это и не деление, не дуальное явление, но и не единое что-то. Адвайта – это вообще, по сути, отсутствие чего-либо, отсутствие какой-либо формы. Адвайта – это не единое, адвайта – это ничто. За отсутствием формы не может стоять ничего, поэтому, как говорит Махарадж, занятия адвайтой очень сложны и, прибегая к ним, вы практически, наверняка, перевернете, искалечите свою собственную и карму и жизнь.

По поводу дуальности: то, с чем вы боритесь, по сути, это то, как вы это видите, поэтому видеть нужно именно внутренний свет в себе и идти по дороге к Богу, обращая внимание на то, что находится внутри вас. Бороться с какими-то внешними нематериальными силами – это не лучший путь, это все равно путь насилия, даже если вы не причиняете физическую боль.

– Ася, повтори про адвайту – это очень важно.

– Про адвайту была одна, две фразы про то, что адвайта рассматривается, в основном, как противовес дуальности, т.е. адвайта как что-то единое целое. Махарадж говорит о том, что адвайта – это не единое целое, это не единое вообще, это ничто, то где формы нет вообще.

– То, что он начал говорить, что адвайта сложна и может перевернуть всю жизнь, вот именно это.

– Махарадж говорит, что учитывая тот факт, что адвайта стала очень популярна и распространилась с такой скоростью, в таком количестве, то это, по сути, уже и не адвайта, потому что основное значение адвайта – это ничто. Адвайта – это то, что не имеет формы, то, что является ничем, поэтому при распространении, при популяризации весь смысл теряется. Адвайта – это ни есть знание, адвайта – это ни есть какое-то направление. Основное значение адвайты – ничто. Адвайте невозможно дать определение, с того момента как вы начинаете давать и подыскивать определения для адвайты – она перестает ею быть.

– Махарадж говорит, что Душа, которая находится в вас – это и есть адвайта. Душа не имеет формы, Душу невозможно представить как какую-то зрительно-осязаемую форму. Ваше тело – да, вы можете почувствовать руки, вы можете почувствовать тело; если обожжетесь, вы почувствуете боль. А вот Душа, которая находится в нас, это и есть адвайта, Душа – это то, что и является, по сути, бесформенным, то, что не имеет формы как таковой.

– Адвайта была представлена одним из древних святых, и практика адвайты обозначает отказ от всего того, что вы имеете, т.е. практиковать адвайту может тот, у которого нет ничего. Человек, у которого нет ни семьи, ни детей, ни близких. По сути, это даже человек, у которого нет тела, потому что адвайта – это ничто. Адвайта – это отсутствие формы. Только такой человек может практиковать адвайту, а, в целом, для обычных людей это очень трудно. Махарадж заканчивается вопросом: зачем вы занимаетесь адвайтой, если вы даже не знаете, не понимаете что это такое? Гораздо проще, гораздо легче и намного эффективнее молиться. Произносить Имя Бога и искать это начало в самом себе. Это проще, безопаснее и значительно быстрее приведет вас по дороге к Богу.

– Махарадж говорит, что обычно популяризуется что-то – какой-то предмет материального мира, т.е. – вещь. А как может популяризироваться адвайта, если адвайта это ничто? Те люди, которые сейчас делают адвайту все более и более популярной, как правило, являются одними из самых богатых людей в нашем с вами обществе. Поэтому уже изначально то, что человек учит адвайте и имеет при этом все блага мира несовместимо. Этот процесс противоположен сам себе, соответственно, противоположно и отношение к адвайте. Адвайта – это ничто, это отсутствие всего, у нас же это понятие перевернуто с ног на голову, поэтому самый простой, наипростейший путь – это повторение Имени Бога.

– Учитель Шри Романа Махарши. Его учителем была гора Аруначала. Он имел отношение к этой традиции?

– Махарадж говорит, что да, он был, на самом деле, приверженцем адвайты. И его учение было именно истинным учением адвайты, но сейчас это таковым не является. Потому что если вы приедете в его ашрам, вы увидите молящихся, и какие-то предметы искусства, т.е. сейчас это

уже не является адвайтой, по той же самой причине, что говорилось раньше. Сейчас это стало материальным, появилась дуальность.

– Если я чувствую его как своего учителя, ученик он же разделяет учение своего учителя. Для меня адвайта была сложна, я не вникала в учение, просто смотрела в глаза учителю. А вот сейчас сказали, что адвайта это не то, что возможно, не то, что нужно. Если я много лет ощущала Романа Махарши как своего учителя, означает ли это, что это ложный путь? Я самого учения не касаюсь, только образ учителя.

– Был или до сих пор является?

– До того как я встретила Махараджа, Романа Махарши был для меня учителем.

– Когда вы смотрите на его фотографию, на его портрет, в его глаза, вы нашли для себя в этом что-то, было для вас что-то полезное?

– Любовь.

– Махарадж говорит, что глядя на фотографию, видя любовь, чувствуя любовь именно от этой фотографии вы придерживались не направления, вы придерживались любви. Для вас это была любовь к Великой Душе, потому что он был Великой Душой, который в свою очередь шел к адвайте ни одну жизнь. Для него это был путь длиною многие и многие перерождения. Он рождался вновь и вновь для того, чтобы в конце оставить свое тело и вернуться назад к Вечной Душе. Это невозможно было сделать сразу, даже для столь Великой Души как он. Вы, видя любовь, испытываете любовь к этому образу. Но это была любовь не столько к направлению, сколько к самой Великой Душе, которая достигла просветления таким образом, которая достигла слияния с Вечной Душой. Но и он достиг этого не сразу, перерождаясь и проживая ни одну человеческую жизнь. Кроме того, повторяю, что это не самый простой путь, который был им выбран.

Нам нужно переправиться на другой берег. Есть простой путь, который доступен практически каждому – это воспользоваться лодкой, но, если вы идете по пути адвайты, то вы должны практически перейти эту реку по воде, и для этого нужна очень большая концентрация. Стоит ее чуть-

чуть потерять, на какую-то долю времени потерять эту концентрацию, и вы сразу утоните. Для этого придется перерождаться и начинать ваш путь заново, поэтому стоит задуматься, нужно ли выбирать именно этот достаточно непростой путь хождения по воде к другому берегу, когда можно сделать все значительно проще – переплыть реку на лодке. Лодка – это повторение Имени Бога, это образ Бога, это любовь, и эта лодка может перевезти вас.

– Махарадж говорит, что адвайта – это практика, которая появилась много-много веков назад, еще тогда, когда люди жили долго, человеческая жизнь длилась более 1000 лет. И за этот огромный период, конечно, человек мог прийти к этой практике, мог действительно развить себя к этой практике. Но практика адвайты, совершенно не подходит к нашему времени, к эпохе Кали-юги, когда единственное, что нам следует практиковать – это человечность, любовь к человеку, служение, помощь и сострадание. Лучшая практика в эпоху Кали-юги – это человечность, оставаться человеком.

– Буддистское направление. Буддисты уходят в теле света, куда они попадают? Он может сказать? Куда они попадают, в какое пространство – это то, что адвайта говорит, можно уточнить?

– Махарадж говорит, что в буддизме, как и во многих других религиях, существует определенное, достаточно большое количество тантрических практик, которые позволяют переносить свою Душу даже в какие-то потусторонние предметы: животных, птиц и т.д. Такие практики, в общем-то, существуют и в других религиях, кроме того, в буддизме, также как и во многих других религиях существует определенная традиция, в том числе и захоронения, например: у них существует свои, подобные нашим, монастыри и места почитания и т.д. Практика и их вера – это их вера, и основной вопрос, который задает Махарадж: «Почему вы все еще пытаетесь понять какие-то другие религии, других людей, почему вы копаетесь в религиях других людей и в других религиях и в том, как люди относятся к Богу. Почему вместо этого вы не начнете копаться в себе, пытаться в себе найти эту реализацию и прийти к осознанию своего внутреннего Я. Зачем вдаваться в другие религии или в религию других людей, в верования других людей, если главное что нужно сделать – это начать с себя. Начать с осмысления своей сущности и осмысления своего пути, с того, что внутри именно у вас».

Другие религии – это другие религии, другие люди – это другие люди, это их жизнь, это их карма, это их путь, вы должны обратить свое внимание, в первую очередь, внутрь себя и на себя, на свой путь к Богу, а не пытаться понять или проанализировать чужие пути.

– Махарадж говорит, что тогда, когда вы познаете себя, когда вы сможете понять свою внутреннюю сущность, тогда вам будут открыты все религии, сути всех путей. В первую очередь, познайте себя, и все религии, все направления откроются вам.

– Допускается ли такой вариант, когда Душа в определенной религии, например, в буддизме, нарабатывает качество осознанности, ну к примеру. А потом у Души есть потребность обрести больше сострадания, и Душа в человеческой форме переходит из одной религии в другую. Вот это, можно узнать у Махараджа, насколько это естественный процесс. Потому что иногда чувствуешь, что какой-то период идет, например, христианство, а потом идет внутренний переход уже на какое-то новое направление. Это нормально?

– Нормальным ли является переход из одной религии в другую, потому что требуется больший уровень осознанности?

– Вот, с учетом того, что в одном направлении нарабатывается одно качество, но это так субъективно, а в другом, допусти, в буддизме, осознанность, а в христианстве сострадание. Как пример.

– В любой религии основной является человечность.

– Вот я и спрашиваю, насколько это естественно. Или человек должен держаться только одной традиции, которую выбрал каким-то образом, или родители выбрали или он.

– Махарадж говорит, что основная религия – это человечность, поэтому все религии, которые существуют на Земле, которые существуют в нашем мире, это всего лишь пути к этой основной религии, человечности и к Вселенской Душе. Лучше не прыгать между религиями, не менять религию. Лучше находиться в пределах той религии, которая является основной в вашей стране, в той религии, где вы были рождены, потому что любой переход в другую религию сопровождается фактором стра-

ха. Страха того, что вы что-то сделаете не так. В религии, в которой вы были рождены и воспитаны, вы знаете правила, вы знаете обязанности, вы знаете, что и как делать, что является правильным или, что является неправильным, согласно канонам именно этой религии. При переходе в другую религию вы не знаете досконально правила этой религии, вы не знаете ее изнутри. Несмотря, на тот факт, что когда вы узнаете об этой религии, вам она нравится, и вы верите в то, что она для вас чуть ли не идеальна, перейдя туда, все равно остается фактор страха, того, что вы сделаете ошибку где-то, в чем-то. И под влиянием этого фактора, вы будете совершать ошибки, будете их делать. Рано или поздно, скорей всего, вы захотите вернуться назад. Чтобы не происходило вот этих скачков лучше оставаться в пределах и в рамках той религии, где вы были рождены, или которую вы сами выбрали. Потому что результатом, конечной целью любой религии все равно является одно – человечность.

– Все мы люди и в первую очередь мы должны относиться к любому человеку как к человеку. Что же касается религии, то можно привести пример двух городов. Вы живете в Москве, мы живем в Дели, и, когда вы решаете приехать в Дели, у вас все равно остается страх, что вы что-то там не поймете: вы не знаете языка, не знаете традиций, не знаете привычек. Вы очень легко можете потеряться, заблудиться в этом городе. В Москве, где вы родились и живете, вам значительно проще находить дорогу, ориентироваться и жить. Проще, легче и удобней – более комфортно. То же самое и с религиями. Поэтому стоит оставаться в пределах, в рамках своей религии, помня, однако, о том, что основной принцип любой религии, ее основа – это человечность. Поэтому не зависимо от религии, мы должны относиться друг к другу просто как к людям, к другому человеку как к человеку, не зависимо от религии.

– Если, например, пришел образ из другой религии можно ли быть приверженцем своей религии, но быть преданным образу и медитировать на тот образ и использовать мантру, Имя Бога, которое тебе пришло на жизненном пути?

– Махарадж говорит, что во время медитации вы концентрируетесь на каком-то образе, этот образ вполне может быть из любой другой религии, потому что, в первую очередь, медитируя, вы концентрируете свое внимание на чувстве любви, энергии бхакти, которая не относится ни к одной религии. Медитация не имеет отношение к религии. Медитация – это развитие себя. Это ваша собственная практика, поэтому во время ме-

дитации вы можете концентрировать свое внимание абсолютно на любом образе. Это не имеет отношение к религии.

– А могут быть мне близко и христианство и, индуизм, потому что я узнаю, и что ко мне приходит, я как будто бы вспоминаю, это мое, родное, может из какой-то другой жизни. У меня до этого не было понятия религий вообще никогда. Это нормально, что я и к одному и к другому эгрегору имею отношение?

– Махарадж говорит, что вы не можете любить одинаково две религии. Это точно также как вы не можете одновременно плыть на двух лодках. А образ, который вы храните здесь, образ, на который вы медитируете, может быть абсолютно любым, потому что главная его суть и сущность – это любовь, но религия может быть только одна. Махарадж говорит, что я путешествую по России, заходил во многие монастыри, во многие храмы и церкви. Я кланялся Христу, я подходил к кресту, кланялся при входе в храм, но это не означает, что я поменял свою религию. Это знак любви, знак уважения этим Душам, в честь которых воздвигнуты храмы, но религия у меня одна.

– Но, не смотря ни на что, вы должны помнить, что наверху всех религий находится одна, и единственная религия, которая стоит выше всех – это человечность.

– Т.е. проще не иметь религии?

– Махарадж спрашивает, почему вы хотите оставить религию, если единственная религия – это человечность? Божественная Мать изначально именно эту религию дала людям. Потом, когда людей на этой планете стало больше, они уже сами придумали различные пути к достижению Вечной Души, пути к Божественной Матери. Давали Богам и Богиням различные Имена, придумывали различные легенды и традиции, но конечная цель любого пути – одна.

– Скажи, что я человечность не оставлю никогда.

– Махарадж говорит, что забудьте обо всем, обо всех своих размышлениях и просто припадите к ногам Божественной Матери. У Божественной Матери нет никакой религии, так же как и у матери вообще. Поэтому она даст вам, она покажет вам ту религию, тот путь, по которому вам

стоит идти. Забудьте обо всем, что вас смущает, и просто припадите к ногам Божественной Матери.

ОМ ОМ ОМ

ॐ

Подмосковье
7 День. 28.08.2014

ॐ

– Махарадж говорит, что мы начинаем все как обычно, как делаем каждый день. Начинаем с Шивохам, потом дыхательная практика и медитация.

Шивохам. Все вместе.

– Раньше мы делали вдох на восемь счетов, задержка на двенадцать, а сейчас мы будем делать вдох на восемь счетов, задержка на шестнадцать.

Дыхательная практика и медитация.

***

– Махарадж спрашивает, дословно, чем вы занимаетесь во время медитации? Как вы себя чувствуете, чувствуете ли вы свет внутри себя? Что вы ощущаете, какие образы вы видите, если видите. Как проходит ваша медитация? Есть ли какие-то изменения?

– Больше покоя. Когда мысли возвращаются, я читаю джапу.

– Если при повторении джапы, мысли все равно возвращаться, и вы можете отследить ваш мыслительный процесс, то старайтесь задумываться не о каких-то мирских вещах, не о том, что происходит вокруг вас в ваших повседневных делах, а пытайтесь задаться вопросом: «кто есть Я?», «я – Душа, или я – тело?» Возвращайте, направляйте мысли по направлению к своей Душе: «что есть моя Душа?», «что есть Я?». Всячески пытайтесь мысли, даже если они приходят во время джапы, направлять внутрь себя, а не на внешние, а не на повседневные дела, не на мирские вопросы.

Это процесс самореализации, это процесс пробуждения. И если вы, во время медитации начнете задавать себе именно эти вопросы: «кто есть Я?» «что такое моя Душа?» – это первые шаги на пути к самореализации, к своему собственному пробуждению.

– С практикой, такое впечатление, что ум переместился. Стали сниться сны и довольно активно. Деятельность ума из какой-то повседневной жизни – практикой я его заменил что ли – перемес-

тилась во сны. Постоянно сняться сны. А здесь бывает и по нескольку раз за ночь – всякие сюжеты разные. Встаешь, и ум как будто бы не отдыхал. Что с этим делать?

– Это у вас произошло здесь?

– Это произошло раньше, но здесь усилилось.

– Махарадж спрашивает, какие сны вам сняться? Это сны, которые связаны с вашей повседневной деятельностью, то, что вы делаете каждый день, какие-то ваши обычные дела или другие сны?

– Это сложно объяснить – переплетаются фантасмагорически. И повседневное и истории, что-то придумывается. Что-то не совсем уж повседневное, но и что-то не совсем Божественное, скажем.

– Махарадж говорит, что спокойный сон – это когда вы не видите снов, тогда вы полноценно отдыхаете. Сны же это тоже своеобразное проявление кармы ваших прошлых жизней. Сны очень редко являются отражением того, что произошло с вами в недавнем прошлом. В основном, то, что вы видите во сне – это то, что приходит к вам из каких-то ваших прошлых жизней, по карме, которую вы наработали в прошлых жизнях, которую вы не можете отследить сознательно. Мы видим много снов, смесь из этих снов тогда, когда мы спим головой на север. Идеальный вариант, чтобы был спокойный, расслабленный сон – спать головой на восток.

– Иногда, во время медитации, приходят очень яркие образы – сюжеты как кинофильмы. Это не сюжеты из настоящего. Ну, могу предположить, что это отрывок из прошлых жизней, а что с этим делать? Попытаться исследовать этот сюжет или оставить в покое? Может, это какая-то проекция в будущее в медитации. Не понятно, что это и что с этим делать.

– Да, говорит Махарадж, эти картинки могут быть из ваших прошлых жизней или показывать ваше будущее. Чаще всего, если эти картинки приносят вам счастье, делают вас счастливыми, более спокойными, значит, эти картинки из вашего будущего, если же наоборот, эти образы – маленькие фильмы – заставляют вас чувствовать себя угнетенными, по-

вергают вас депрессию, то это ваше прошлое. Какие-то образы из прошлых жизней, из прошлой кармы.

Но, говорит Махарадж, не следует пытаться исследовать эти образы, эти картинки, если они приходят к вам. Не пытайтесь задумываться о них. И уж тем более не пытайтесь провести какое-то исследование, сопоставление с тем, что было или что будет. Основное, чем вы должны заниматься во время медитации – это углубляться в себя. Пытаться понять, что есть Я, и что есть мое тело. Исследуйте свой внутренний мир, а не зацикливайтесь на этих образах, которые приходят к вам во время медитации. Не пытайтесь понять прошлое, будущее или что это значит, какое влияние это может оказать на ваше будущее. Основная цель медитации – это осознание своего собственного Я, своего собственного внутреннего мира, попытки понять кто Я такой, исследование своей внутренней энергии, своей Души, а не эти картинки.

– Я задал этот вопрос, потому что обычно, привычно, если нам что-то приходит, то ум сразу думает, что это для чего-то нужно. Так часто бывает, что это как знак какой-то. А получается, что не нужно над этим задумываться, а углубляться только вглубь себя.

– Сачин говорит, что медитируйте для себя. Медитируйте для того, чтобы связать себя, свою Душу с Вечной Душой.

– Спасибо.

– Иногда, во время медитации, я вижу свет, но мне кажется, это игра ума. Я не знаю – это игра ума или что-то другое.

– Да, говорит Махарадж, свет, который мы видим во время медитации, может быть как истинное проявление Души, нашей Души, которая есть свет, так и проявление нашего ума, воображения. Потому что ум знает, как выглядит свет, и очень легко рисует эту картинку, когда мы знаем, что мы должны увидеть именно ее. На вопрос как же отличить одно от другого Махарадж ответил, что чаще всего этот свет мы можем увидеть, когда концентрируем свое внимание в точке между бровями. Когда мы даже на одну-две секунды видим свет, который дает Душа, то этот свет разливается по всему телу, и мы можем ощутить, почувствовать его во всем нашем теле. Если есть такое ощущение, то вы на самом деле видели свет, а если вы видите свет постоянный и в каких-то очерченных

формах, то это, скорее всего, рисует ваше воображение, которое знает, как это должно выглядеть, как эту картинку можно увидеть.

Свет есть во всем, что нас окружает. Свет планет, свет всех предметов, которые находятся вокруг нас. Точно так же и в каждом из нас, в каждом человеке есть внутреннее свечение – свет Души. Видение этого внутреннего света может возникнуть во время медитации. Если концентрируясь на точке между бровями, вы увидите истинный свет Души, то вы немедленно почувствуете его во всем теле.

– Сачин говорит, что это не означает, что этот свет может мигрировать по всему телу. Вы видите свет только в одной точке, на которой вы концентрируетесь. Изначально этот свет, эта маленькая точка, как если бы вы поставили точку шариковой ручкой – одну точечку на бумаге. Он может разрастаться потом, но не до огромных размеров. Свет остается в той точке, на которой вы концентрируетесь, он не может перемещаться по всему телу.

– Если получается сконцентрироваться и увидеть это, то потом наступает состояние как будто бы сейчас взорвешься. Что это такое, можно ли преодолеть это? Что с этим делать?

– Вы хотите сказать, что не можете контролировать этот свет?

– Ну, происходит такая концентрация, что она распространяется по всему телу, тело как будто начинает кипеть.

– Махарадж говорит, что это нормально для медитации. Когда вы по-настоящему погружаетесь в медитацию, то температура вашего тела повышается и это истинная медитация. Поэтому то ваше ощущение, когда внутри вы чувствуете жар, оно правильно и обосновано. Вы не должны пытаться изменить это состояние или остановить его. Потому что это одно из тех состояний, которое показывает на то, что вы погрузились в медитацию. Вот этот свет, который вы видите, он входит в вас. При правильной медитации температура тела, на самом деле, повышается. Пытаться преодолеть его не нужно, нужно продолжать медитировать, продолжать концентрировать свое внимание на свете. Единственное, чтобы легче было переносить температуру тела можно попытаться представить перед собой образ Гималаев, например. Это могут быть любые горы со снежными шапками, которые помогут вам почувствовать

прохладу. Само слово Гималаи переводится как гим – это снег, аи – это дом. Т.е. это дом снега. Не обязательно Гималаи, просто какие-то горы со снежными вершинами. Это поможет снизить температуру тела, почувствовать прохладу. Но, это не повод останавливаться, это не нужно специально преодолевать, это вполне нормальный процесс для истинной медитации.

– Иногда во время медитации из-за этого внутреннего жара, из-за повышения температуры вы можете даже потеть это вполне нормально.

– Когда я здесь концентрируюсь, вот здесь возникает огонек как от свечи. Правильно ли это?

– Да, это вполне нормально.

– Существует практика темного ретрита. Различные учителя кто-то советуют, кто-то не советует. Хотелось бы узнать, что думает по этому поводу Махарадж, и если он рекомендует прибегать к такому роду практикам, то как долго и в каких случаях.

– Что вы делаете в этой практике?

– Получается, ты заходишь в комнату, где нет света вообще – занавешено все. И находишься в темноте определенное количество времени, не выходя никуда.

– Можно я дополню, есть одиночные темные ретриты, а есть…

– Я про одиночные. Один, три, семь дней.

– Чем занимается этот человек, когда находится в темном ретрите?

– Медитирует и читает мантру.

– Махарадж говорит, что это не самая лучшая практика, которую можно придумать. Во-первых, если человек сидит в абсолютно закрытой комнате, где завешены все окна, и закрыты двери, то не поступает свежий воздух, который просто необходим для медитации. Во-вторых, это одно из упражнений, которое есть в хатха-йоге, где можно им заниматься, это упражнение пришло оттуда. И, в-третьих, если вы сидите и пытаетесь

медитировать в комнате, где темно, и где вы не можете ничего видеть, то, в любом случае, мысли будут отвлекаться на какие-то материальные, повседневные вещи. Так почему тогда не сесть снаружи и не заняться той же самой медитацией, зачем для этого выключать свет?

– Там больше всего вылазит. Больше всего внутреннего, скрытого выходит наружу, потому что нет внешнего.

– Если основная цель темного ритрита – это медитация, то основная цель медитации – это самореализация, осознание внутреннего себя. Для этого не обязательно заходить в темную комнату и выключать свет. Потому что основная цель медитации – это не работа с какими-то внешними энергиями, что вы можете принять или, что может выйти из вас, что вы можете найти в себе. Медитируя даже в темной комнате, вы все равно будете отвлекаться на какие-то посторонние материальные мысли, поэтому нет смысла запирать себя в комнате. Основная цель медитации обнаружить свою связь с Богом и найти в себе этот свет. Для этого не нужно выключать свет снаружи.

– Махарадж говорит, что основная наша задача – это победить свой ум. И когда вы заходите в темную комнату, то – это не является естественным для человека, это не имеет ничего общего с нашей естественной, настоящей жизнью. И в комнате нет ничего, что могло бы нас смутить. Потому что настоящая победа над умом – это когда перед вами есть что-то от чего вам нужно отказаться, победить искушение. В темной комнате нечему искушать. Вот когда в настоящей жизни вы встречаетесь с тем, что вызывает искушение, и вы можете устоять против этого – тогда вы развиваетесь, тогда вы идете к победе над вашим умом. В темной комнате, где нет ничего, что могло бы вас искушать, поэтому и нет смысла. Это своего рода фикция и сфабрикованный опыт. Искусственно создаются условия, которых не может быть в нормальной жизни. То, что отличается от нормальной жизни, то, что не может быть естественным, не может нести и правильного результата.

– Попробуйте понять и осознать это самостоятельно. Попробуйте побыть в этом состоянии. Именно так вы сможете прийти к нему, но только за счет своих собственных сил.

– Нужно ли быть избирательным в общении и как общество и общение может повлиять на нашу медитацию?

– Какое общение вы имеете в виду? Это может быть выбор друзей или просто людей, с которыми вы встречаетесь – общаться или не общаться?

– Выбор людей, с которыми нам приходится непосредственно общаться в любом случае.

– Да, говорит Махарадж, вы можете, вам следует выбирать людей, с которыми вы общаетесь. Но делать это нужно на собственных мыслях и ощущениях. Вы можете наблюдать за человеком и понять такой же у него образ мыслей, так же он себя ведет, как и вы. Соответственно, только от вас зависит общаться с ним или нет. Если же вы вступаете в общение с человеком, который мыслит по-другому, то это неизбежно приведет к конфликтам в ваших разговорах и к определенным разногласиям, что в свою очередь повлечет за собой отрицательное влияние и на ваше состояние: и на вашу физику и на внутреннее состояние. Поэтому да, вы можете выбирать людей, с которыми общаться, основываясь на своих ощущениях, основываясь на своем восприятии.

– Вы все еще смущены? Есть ли какие-то еще вопросы?

– Что делать с людьми, с которыми приходится общаться, неприятными.

– Не похоже, чтобы вы были удовлетворены ответом.

– Как быть с людьми, с которыми приходится общаться, но с которыми нет взаимопонимания?

– Если это связано именно с социальным поведением, если вам приходится общаться с этими людьми по тем или иным причинам, то вы не должны уходить от этого общения. Но это не значит, что вы должны позволять образу мысли этих людей, поведению этих людей каким-то либо образом влиять на вас. Вы можете общаться с этими людьми, где-то сталкиваясь, но не подпускайте их слишком близко к себе.

– Махарадж провел длительный срок практики в таких суровых условиях. Как он относится к голоданию на длительные сроки, и стоит ли вообще голодать для практики? Полезно это или не полезно?

– Махарадж говорит о том, что вы не должны пытаться делать что-то, что вам не по силам. Это нормально, в течение нескольких дней поддерживать себя без еды, голодать, но делать надо это в соответствии с тем, что выдержит ваш организм. В любом деле нельзя перегибать палку, нельзя делать это слишком много, больше, чем вы сами можете вынести. Следуйте за своим организмом. Смотрите, сколько у вас есть сил, столько вы и можете практиковать ту или иную практику.

– Просто тут происходят определенные процессы, когда тебе не надо что-то там терпеть, делать. Просто входишь в это состояние, и оно нормальное. Нет зависимости от еды и отчего-то. Происходят определенные процессы в организме, когда тебе это уже не тяжело, это не искушение. Помогает ли такое голодание практике?

– Махарадж говорит, что если вы чувствуете себя в состоянии контролировать процесс голода, если вы на самом деле не хотите есть, если это не идет в противовес желаниям вашего тела, то это нормально. Продолжайте эту практику так долго, как только вы можете ее продолжать. Это помогает вашему развитию, это помогает в ваших практиках. Единственное условие, что это не должно быть в оппозиции к вашим желаниям. Если ваше тело изнемогает от голода и на самом деле просит есть, а вы не позволяете есть вашему телу, то это уже не является практикой, это не принесет хороших результатов.

– У нас, говорит Махарадж, существует практика, которая называется «с луной» или «за луной», когда количество еды зависит от цикла луны. Это время своеобразного поста или голодания, когда от полнолуния до новолуния убывает и количество употребляемой пищи. Т.е. если в день полнолуния это какое-то определенное количество грамм, то каждый день с убыванием луны, пропорционально уменьшают это количество. Когда на небе луны нет совсем – то это день полного голодания. Потом, когда луна начинает расти, потихоньку прибавляют дополнительное количество еды. Практика длиться месяц и помогает очистить ум.

– А можно ее самим выполнять? Ничего сложного там нет?

– Да, вы можете заниматься этой практикой – выполнять эту практику, где угодно и когда угодно. От полнолуния до полнолуния. Количество еды, с которой вы начинаете, вы выбираете для себя сами. Основной момент, что вы уменьшаете это количество еды с уменьшением луны,

отсутствие еды – только на воде, когда нет луны. И потом по нарастающей – увеличиваете до того же количества. Питание один раз в день.

– В отсутствии луны полное голодание с водой?

– Да, в отсутствии луны – вода.

– Во время экадаши вы едите один раз, так же и в этой практике – вы едите один раз в день.

– Еще один момент касательно этой практики. Та еда, которую вы будете употреблять на протяжении всей практики – от полнолуния до полнолуния должна быть одной и той же. Т.е. если вы выбираете, условно говоря, какую-то кашу, то это будет одна и та же каша просто меньшее или большее количество. Если вы едите фрукты, то это одни и те же фрукты только уменьшающееся количество или увеличивающееся.

– А можно сбалансированное какое-то блюдо. Ну, там салат, например, свежие овощи и чуть-чуть гороха? Или что лучше?

– Нет, только один продукт. Это может быть молоко или сок или что-то зерновое. Как говорит Махарадж, так легче отмерять количество того, что вы едите.

– А во сколько? Во время ланча, в два часа?

– Главное, говорит Махарадж, чтобы это было одно и то же время каждый день. Это может быть утром, денем или вечером – время непринципиально. Но то, во сколько вы начали есть в первый день, вы начинаете принимать пищу и во все последующие.

– Это практика еще делается для своеобразного признания ваших грехов, которые вы сделали до того. Вы таким образом признаете этот грех, и есть возможность очистить свою карму от того греха, который вы совершили в прошлом.

– И еще в древние времена, когда ищущие учителя приходили к Гуру и просили его стать их учителем, первое, о чем он говорил – это именно об этой практике. Только после совершения подобной практики, он соглашался их учить.

– Я потому и спросил, потому что во многих учениях в ученики принимают, когда люди очищаются. Минимум там по 40 дней.

– Да, говорит Махарадж, это была естественная практика для многих ищущих учителя, то с чего начиналось обучение. И главное, что во время проведения этой практики нельзя употреблять ни алкоголь, ни никотин, в перерывах между приемами пищи нельзя есть никаких сладостей, шоколадок, никаких перекусов. И даже если вы хотите пить, то пить можно только чистую питьевую воду ни соки, ни чай.

– Но сколько угодно, да?

– Да. Если вы чувствуете жажду, вы пьете воду.

– Махарадж говорит, что есть даже мантра на прием, на принятие прасада: Амритам Бакшиями. В переводе с санскрита: Бакшиями – означает есть, Амрита – это бессмертная сущность.

– Мы сидим очень плотно. Может ли влиять кто-то со стороны на нашу медитацию? Друг на друга мы влияем?

– Махарадж говорит, что мы на самом деле оказываем влияние, сидя рядом друг с другом. Наши мысли оказывают влияние на людей рядом, а их мысли, соответственно, оказывают влияние на нас. Но, находясь здесь, мы всего-навсего обучаемся медитировать, мы изучаем технику, мы учимся, как это делать. Поэтому вернувшись домой, туда, где вы живете, медитировать нужно в спокойном, уединенном месте. Медитация – это то, что совершается в одиночку, там, где вам спокойно, комфортно, удобно. Здесь это всего лишь процесс обучения. Научившись технике, вы можете привнести эту технику в жизнь. Медитировать дома уже одному.

– Все великие люди, которые проводят сатсанги, они свое место делают чуть на возвышении и, как правило, на 5-6 метров дальше от людей, которые сидят вокруг. Именно потому, что мысли людей влияют друг на друга, поэтому они поднимают свое место чуть выше и дальше от людей.

– Так же Махарадж говорит о том, на чем вы медитируете. Она должна быть индивидуально ваша. Вы не должны принимать пищу, сидя на ней.

Вы не должны позволять другим людям садиться на нее. И после медитации она сворачивается и убирается куда-то, чтобы никто не смог прикоснуться к ней. Плюс ко всему материал, из которого она изготовлена, должен быть натуральный – хлопок или шерсть – никаких синтетических материалов.

– Важна и та поза, в которой вы медитируете. Если вы можете медитировать в позе лотоса достаточно продолжительное время – это хорошо, но медитировать можно и просто сидя и даже лежа. Единственное, что нельзя делать – это менять позицию во время медитации. Позиция должна сохраняться одной на протяжении всей медитации.

– А если мы чувствуем, например, что нога затекла где-то на десятой минуте, мы должны дальше продолжать и наблюдать это или как?

– В первую очередь, необходимо понять в какой позиции вам удобно медитировать, выбрать позу наиболее комфортную для вас. Если вы понимаете, например, что в позе лотоса у вас будут затекать колени, то лучше выбрать другую позу. С того момента, когда вы начали чувствовать боль или любой дискомфорт, медитация заканчивается, потому что концентрация вашего внимания будет уже не на нужной точке, а на боли. Поэтому, в первую очередь, необходимо выбрать ту позицию, в которой вам будет удобно.

– А интересно медитация випассаны, когда там наблюдаешь ощущения в теле, в том числе и боль. Это получается вообще не пригодная техника? Это не медитация?

– Это не имеет ничего общего с медитацией, потому что медитация – это концентрация не на теле. А как вы можете концентрировать внимание на разных участках вашего тела и при этом медитировать? Это нельзя назвать медитацией, это всего лишь одна из практик.

– Вы должны понять, уяснить один момент, что медитация – это концентрация на вашей внутренней Душе, на связи этой Души с Вечной Душой, на вашем внутреннем. Если вы постоянно концентрируетесь на своем теле, на боли в своем теле, на движениях в своем теле – это не медитация. Медитация – это концентрация на состоянии Души, а не тела.

– Махарадж говорит, что медитация означает стабилизацию – успокоение мыслей, успокоение ума. Это первый шаг, первый этап – необходимо успокоить мыслительный процесс. И потом уже мы идем к Вечной Душе. Но первый шаг все равно остается – это именно успокоение мыслей.

– Как понять, в чем смысл жизни?

– А жизни вообще, или жизни вашей?

– Если можно, про меня.

– Цель, смысл вашей жизни заключается в том, чтобы встретиться с Вселенской Душой. Вы здесь сейчас в этом теле из-за той кармы, которую вы наработали в предыдущих жизнях. И сейчас вам дано это тело, вам дана эта жизнь, чтобы попробовать еще раз вернуться к Вселенской Душе. И заработать ту карму, которая помогла бы вам в конце этой жизни, освободясь от всех желаний и стремлений, слиться с Единой Душой. Это единственная цель, которая есть.

– Махарадж предлагает попеть киртан.

ॐ

Подмосковье
8 День. 29.08.2014

ॐ

– Начинаем точно так же, как мы делали каждый день: «Шивахам», потом дыхательные упражнения, потом медитация.

Сделайте глубокий вдох. Шивахам. Сделайте глубокий вдох. Шивохам. Сделайте глубокий вдох. Шивохам. Восстанавливайте дыхание.

– Дальше зажимаем правую ноздрю и начинаем вдыхать через левую ноздрю на восемь счет. Задержите дыхание на шестнадцать. На левой ноздре безымянный палец. Выпустили воздух из правой ноздри на восемь счет. Помните о том, что ваша спина должны быть прямой. Вдох через правую ноздрю на восемь счет. Задержите на шестнадцать. Выдох через левую на восемь. Вдох через левую на восемь счет. Задержите на шестнадцать счет. Выдох через правую на восемь...

Выдохните полностью. Медленно опустите руки. Сделаете три глубоких вдоха. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох. Сохраняйте обычное дыхание. Держите спину прямой. Сконцентрируйтесь на центре между бровями или на вашем сердце. Оставайтесь в покое, думайте о том, что вы чисты, что вы полны любовью.

– Махарадж говорит, что для большинства, здесь присутствующих, это последний день. И вы должны сохранить в своем каждодневном расписании эту привычку: молиться, медитировать, думать о Боге и хранить свои мысли в чистоте. Оставаться вместе с любовью, дарить эту любовь, помогать людям, которые находятся рядом с вами. Оставаясь такими, мы сохраняем в себе это чувство. Какие семена мы посеем, то и взойдет, то и вырастет.

– Махарадж говорит, что Вечная Душа говорит нам, посылает нам весть о том, что достичь ее может только человек с по-настоящему чистым, любящим сердцем. Человек, чье сердце нельзя назвать чистым, в чьем сердце нет любви, не может осознать в себе Вечную Душу. «Я не живу в грязных умах, я не живу в грязных мыслях, потому что я сама чистота и любовь».

– Махарадж предлагает исполнить киртан или вы хотите что-то еще? Есть вопросы у кого-нибудь?

– Вчера, когда мы были на корабле, у меня было сильнейшее дежавю. Я вспомнила всех людей, как будто бы всю свою жизнь к этому шла. Это было настолько мощно, что скажет по этому поводу учитель? Что такое вообще дежавю? Почему это так сильно было связано с вчерашним днем?

– Что именно вы видели?

– Как я поднимаюсь по лестнице, я знаю, что там снимают люди. Что я должна идти тихо, бесшумно, что бы никто ни повернул голову… Весь этот процесс я видела, каждого человека, лес, цветы, природу – все вокруг.

– Махарадж говорит, что дежавю – это обычное явление для людей. Люди очень часто видят какие-то события впереди себя, но дежавю – это работа наших мыслей, нашего ума, когда мы на уровне подсознания осмысляем что-то, пытаемся предугадать какие-то события и эти мысли с уровня подсознания, когда они происходят на самом деле перед нами. Это то, над чем мы сами размышляем, то, что мы не отслеживаем, потому что это на уровне подсознания. Это не то, что можно высказать, а то, что творится где-то там внутри, и через какое-то время они на самом деле воплощаются.

– Т.е. это наш процесс дежавю, который был в нашей голове запрограммирован?

– Сачин говорит, что нет, не запрограммирован. Это всего лишь наши мысли. Вы бывали на корабле уже не единожды.

– Я вспомнила, что я ребенком все это видела, когда я была совсем маленькая, мне было интересно, что это такое. Вчера я это все вспомнила. Я вспомнила свои рассуждения тогда: «Кто эти люди?»

– Махарадж говорит, что это, может быть, то же самое. Вполне вероятно, что в вашем детстве у вас были мысли о каком-то корабле и сейчас, возвращаясь к предыдущей фразе, сейчас вы достаточно часто бывали на корабле, поэтому тут наложение каких-то двух слоев. Один слой воспоминания из вашего детства, другой слой из того, что было сейчас, и, так как это все было на уровне подсознания, мы не можем отслеживать

наши мысли на этом уровне, поэтому эти мысли вчера вырвались наружу.

– Махарадж также говорит о том, что работа нашего подсознания часто связана с нашими прошлыми жизнями, потому что подсознание непосредственно связно с нашей Душой и иногда те видения, те мысли, которые всплывают из подсознания и те образы, которые мы видим во сне – это отражение наших прошлых жизней.

– Я хочу вставить фразу, потому что постоянно задается вопрос: «Зачем нужен Гуру, зачем нужен учитель?». Слишком много ловушек ума, которые мы принимаем за истины, а все это оказывается мысли нашего подсознания, вот для этого и нужен учитель. На мой взгляд, чтобы прояснить, а то можно далеко уйти.

– Сачин говорит, что да, учитель нужен именно в таких мелких ситуациях, когда вы чего-то не понимаете. Потому что такие мелкие ситуации могут превращаться в большой ком, который потом может стать лавиной и оползнем. И что бы эти мелкие ситуации и недоразумения, которые вы не понимаете, не превратились в большой ком, и нужен учитель, Гуру. Человек, который сможет по очереди эти ситуации отстранить от вас или вас от них, разъяснить их вам, не давая им превратиться во что-то огромное, что могло бы застопорить вас на вашем пути.

– В священных писаниях, в разных религиозных традициях, описано, как должен себя вести человек в повседневной жизни, что бы достичь совершенства более-менее без потерь времени, здоровья еще чего-то. В наше время люди не читают, не интересуются писаниями. Мы замечаем, что люди грубо нарушают какие-то правила, но информацию об этом они воспринимают с агрессией и недовольством. Стоит ли рассказывать как нужно себя вести в этой ситуации?

– Махарадж говорит, что все те священные писания, о которых вы говорили, все эти книги являются сакральными и священными – эти книги даны к прочтению только тем людям, которые, совершив достаточно много хороших поступков, наработали себе карму для этого. Те же, кто из своих прошлых жизней не принесли с собой в эту достаточно хорошую карму – они просто не могут и не читают. Для них эти книги – всего лишь комиксы. Поэтому когда вы встречаете таких людей на своем

жизненном пути, в вашей обычной общественной жизни, не пытайтесь их переубедить, не пытайтесь научить их: что такое хорошо, а что такое плохо, потому что они всего равно не поймут. До них это просто не в состоянии дойти, они не в состоянии это понять, потому что у них нет необходимой кармы.

Это хорошо, что вы так живете, что следуете этим путем, развивайтесь дальше, но это ваш путь, это ваша жизнь. То как поступают другие люди в этой жизни – это их путь, и не в ваших силах его изменить. Вы не сможете объяснить – это бесполезно. Они этого не поймут, в силу того что у них нет необходимой для этого кармы.

– Махарадж говорит, что есть возможность что-то поменять, если вы будете учить хорошим поступкам, хорошим делам детей, потому что их Душа еще открыта для восприятия какое-то новой информации и их разум открыт для восприятия, поэтому детей можно научить как идти, по какой дороге, по какой тропе. Если же человек вырос и до сих пор ничего не понял, то учить его уже бесполезно. Еще Махарадж добавил, что на любой упаковке с ядовитым веществом написано – яд. И если человек сознательно выбирает этот яд и выпивает или съедает его, то это уже проблемы человека. Это осознанный выбор человека.

– Мы же – женщины, матери – влияем на свою семью, на людей, которые ведут невежественный образ жизни, кормя их благостно: прасадом, саттвической пищей? Их сознание трансформируется после этого?

– Махарадж говорит, что мы можем повлиять, но, в первую очередь, влияет даже не столько прасад, и наши желания, сколько сама еда. Наш образ мышления, наши мысли и наши намерения во многом зависят именно от той пищи, которую мы употребляем, поэтому, когда мы говорим о благостной пище – именно сама еда, сама пища, когда мы ее едим – влияет на ход наших мыслей.

– Махарадж приводит одну легенду в доказательство того, что еда может сильно влиять на наши поступки. Когда-то давно в одном королевстве жил король и у него был свой учитель, который жил за пределами королевства – в ашраме, в лесах, в джунглях. Однажды учитель пришел к своему королю, и они пообедали. На обед был рис, ничего сверхъестественного, ничего необычного, но получилось, так что после окончания

обеда учитель увидел на стене висящее колье королевы и забрал с собой это колье, попросту украл. Это случилось так, потому что рис, который они ели за обедом был украден. Он попал на стол не честным и прямым путем, а через кражу – вор принес его на стол королю.

Когда учитель пришел в свой ашрам и провел там несколько дней, тогда он смог очистится от этого продукта. Когда он понял и осознал, что сделал, он взял колье и принес его назад к королю. Показал колье, рассказал, почему так случилось, и задал вопрос королю: «А что вы делаете с ворами в вашем королевстве?» На что король ответил: «Отрубаем руки». «Что ж, значит, вы и мне должны отрубить руки, потому что я совершил кражу».

К чему ведет эта история? К тому, что то, что мы едим, оказывает влияние на нас, даже если это благостная пища, когда внешнее все достойно и прилично. Пища передает много энергии и информации, связанной с тем, как она попала к нам на стол. Конечно же, король не отрубил руки своему учителю, но навсегда запомнил то, что нужно есть, и немедленно избавился от всего того риса, который попал к нему таким путем.

– Значит, нужно иметь свой огород.

– Конечно, в основном Махарадж говорил именно об эффекте, который произвел рис. Даже то, как мы зарабатываем на нашу еду, оказывает влияние. Именно об этом говорил Махарадж.

– Я хотела бы поинтересоваться: дело в том, что пару лет назад у меня были очень серьезные цели профессиональные – как то добиться успеха, а сейчас как то все стало неинтересно, я перешла на другой план. Мой разум начал пугаться того, что нет цели для жизни. Я начинаю воспринимать каждый день, просто живя в нем, наслаждаться жизнью и просто смотреть, что у меня в Душе творится, что в мире творится. Мой разум начинает пугать: «Как жить, у тебя же нет цели?»

– Вопрос: как успокоить разум?

– Вопрос: как успокоить разум.

– Я просто проживаю и чувствую все, чувствую каждую травинку, утром радуюсь солнцу, просыпаюсь и радуюсь, что я живу; благодарю Господа.

– Вы наслаждаетесь природой?

– Я люблю, радуюсь, благодарю, что я есть.

– Махарадж говорит, что когда-то вы жили социальной жизнью, вы были в обществе. Сейчас вы просто радуетесь этой жизнью и это хорошо, в этом абсолютно нет ничего плохого, это нормально жить именно так. Очень здорово, что вы умеете наслаждаться тем, что вас окружает, здорово, что вы любите других людей. Просто добавьте в свою жизнь цель, но не ту, которую вы ставили раньше, а цель служения людям. Вы уже любите – это здорово, замечательно, но поймите, что вы еще и должны служить людям. Добавьте еще и служение, вы живете рядом с людьми. Добавьте помощь, добавьте служение людям, которые нуждаются в ней, и добавьте молитву – эти те три составляющие, которые вы должны привнести в свою жизнь. Вам совсем нет нужды возвращаться к тому только социальному образу жизни, который вы вели раньше. Живите, так как вы живете – это здорово, это правильно, просто добавьте: служение, помощь и молитву.

– Точно также как ваш накинутый платок это своеобразный ореол, точно также вы должны энергию безусловной Души хранить всегда в себе и вокруг себя. Также как на вас накинут этот платок, точно также вас должна окружать энергия безусловной Вечной Души, которая должна быть всегда рядом с вами.

Он прочитал надписи на вашем платке. Точно также как надписи на вашем платке окружают вас – вы завернуты в них, точно также вы должны быть завернуты в энергию Вечной Души.

– Вопрос-продолжение про внутреннего ребенка, который я задавал несколько дней назад. Я начал пробовать объединяться с помощью Ма, любви, т.е. принимать себя. А такой вопрос: я начал находить в себе дух войны, чувствовать его и потом нашел ту часть себя, которая отражает этот дух войны. Я пробую с Божественной Матерью объединяться с этим, принимать, но день-два проходит, и это очень сложно. Я правильно делаю, что продолжаю

с этим духом, демоном, что два дня не уходил, пробовать объединяться? Столько любви в себе найти, чтобы принять эти части в себе.

– Вопрос в том, что бы ждать?

– Ну, и продолжать, если не происходит этого слияния, когда чувствуешь, когда ты начинаешь принимать это в себе, просто продолжать молиться день за днем?

– Махарадж говорит, не прекращайте заниматься духовными практиками, не прекращайте медитировать и молиться, и устремляться всем сердцем, всей Душой к Божественной Матери, к Вечной Душе. И тогда со временем, чтобы это ни было – эта негативная энергия внутри вас – она со временем исчезнет. Поэтому продолжаете ваши молитвы, не давайте этой силе отвлечь вас от вашего пути, не потеряйте надежду только из-за этой отрицательной силы. Продолжайте молитву, продолжайте медитацию и со временем она станет меньше, а потом исчезнет.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Санкт-Петербург
1 День. 2014

ॐ

– Здесь слышно шум, медитацию сложно делать. Поэтому мы будем сейчас произносить очень полезную и мощную мантру Шивохам. Вдох и на выдохе: Шивохам. Все вместе начинаем. Сидите как вам удобно, чтобы вам ничего не мешало.

Шивохам

***

– Махарадж говорит, что пение мантры необходимо для того, чтобы осознать Бога внутри нас. Внутри нас есть Бог, мы просто забыли. Мантры помогают вспомнить.

– Если у нас цель духовное развитие, то мы должны делать три вещи: жертвовать, сострадать другим людям, отпустить плохие привычки – перестать делать сознательно или несознательно неправильные действия.

– Мы родились с пустыми руками, у нас ничего не было из того, что мы видим вокруг, и, когда мы будем умирать, мы ничего не сможем взять из этого мира. Все остается здесь. Мы должны быть благодарны Богу за все. И мы должны молиться за других людей, чтобы все были счастливы, не болели. И когда мы всем желаем хорошего, то к нам это тоже возвращается.

– Мы должны молиться каждый день утром. Мы должны молиться о том, чтобы наши мысли были чистыми и действия хорошими, чтобы мы никому не делали плохо. И наших маленьких детей мы должны воспитывать так, чтобы когда они выросли, то стали бы хорошими людьми.

– Жалость и сострадание – это ведь не одно и то же. В буддизме есть такое понятие как сострадание. Иногда приходится совершать поступок, может быть, достаточно жесткий, чтобы человек сделал правильные выводы. Когда мы жалеем, то делаем то, что хочет человек. Получается разногласие.

– Если кто-то не правильно поступает, вы можете очень спокойно, мягким голосом, с уважением объяснить ситуацию. Объяснить с чистым сердцем, что он делает, и что это неправильно, описать в подробностях.

– А если человек не в состоянии понять, то что нужно делать? То, что хочет человек или мягким голосом говорить правду?

– Тогда отпустить. Пусть делает, как делает.

– В моей жизни так бывает, что люди могут достаточно жестко, но культурно выражать свою точку зрения, которая, на мой взгляд, не является правдой. Выражают неискренне, неправдиво, исходя из своих ложных представлений, как мне кажется, о мире. И я чувствую себя беспомощной, не могу показать другую, свою точку зрения. Мне хотелось бы преодолеть это качество. Что мне мешает? Я очень сильно реагирую на тон, и дальше не могу достойно с людьми продолжать беседу. Что я могу в себе исправить, чтобы искренне, спокойно выражать свою точку зрения?

– Если вы знаете Истину, то она дает вам очень сильную уверенность. У вас нет сомнений. Вы должны быть в этом состоянии, когда отвечаете людям. Поэтому мы каждый день молимся Богу, чтобы появилась эта уверенность, укрепилась вера. Чтобы мы могли правильно мыслить, и в нас была сила.

– Шактиман – это сущность, которая имеет Шакти. Шакти – это сила. Это Он – Бог, который имеет Шакти, который имеет силу. Когда мы Ему молимся, мы получаем Его силу. И мы тогда можем быть очень уверены, и мы, таким образом, можем укреплять себя и свою веру.

– Какая основная задача? Почему мы пришли сюда? Для освобождения Души?

– Наслаждаясь вещами этого мира, которые Он нам дал, мы должны всегда помнить о Боге, молиться Ему, любить. Не забывать, что это Он послал нас сюда. И все принадлежит Ему. Это путь преданности – бхакти.

Делать добрые дела, не врать другим, выполнять искренне свой долг, но при этом, не забывая Бога. Мы должны любить Природу, и всех живых существ, кормить, помогать им. Когда-нибудь они тоже родятся людь-

ми. Рождение человеком очень ценно. Потому что только будучи человеком можно выйти из цикла перерождений. Но при любой деятельности не забывать Всевышнего, восхвалять Бога, молиться Ему.

– Может ли человек самостоятельно практиковать самоисследование «Кто Я», о котором говорил Шри Рамана Махарши, и добиться успеха, или обязательно нужно находиться рядом с реализованным Гуру.

– Мы говорим, что это моя рука, это моя нога. Говорим так, потому что это все не я. А кто я, кто говорит, что это мое? Когда мы спим, нам сниться сон. Кому снится? Тому, кто здесь лежит? Или мы находимся где-то в другом месте, в другом мире, в другой стране, когда спим? Но это же не значит, что тело там находится, тело тут. А кто я? Это надо знать. И должен быть человек рядом такой как Рамана Махарши, тот, кто имеет определенный уровень. Надо идти с ним. Без этого невозможно. Потому что когда вам нужна будет помощь, чтобы найти Путь, направление, куда и как дальше, такой человек подскажет. Поэтому без этого никак. Это действительно важно.

– В прошлом году Махарадж сказал, повторяйте про себя ежесекундно Ом, Рам или Ма. Стоит ли менять через год мантру?

– Это джапа. Джапу не нужно менять – продолжайте.

– Когда у нас есть сто рублей, у нас одно состояние. Когда у нас есть 1000 рублей, потом миллион и так далее. Наш уровень в этом мире повышается. Так и с матнрой. Вот вы год ее читали, и у вас накопилось какое-то количество повторений. Вы будете продолжать ее читать, и у вас будет накапливаться, повышаться уровень. Состояние будет меняться. Но вы должны выбрать одно Имя, одну мантру.

– А Махараджу тяжело жить в материально мире? – ребенок спрашивает.

– Махарадж говорит, что, на самом деле, это не сложно. Важно, чем вы занимаетесь. Если вы занимаетесь Божественными делами, тогда совсем не трудно. Вот он рождается, ему дается знание, и он связан с Божественными делами. Но если мы будем заниматься только своими, личными делами, материальными, тогда, возможно, это будет тяжело.

– Он все время проповедует. Поэтому ему не сложно.

– Скажите, пожалуйста, что самое главное в воспитании детей?

– Главное, чтобы он служил своим родителям. Надо научить его не врать, чтобы он пошел по правильному пути, чтобы занимался хорошими делами. Чтобы плохие привычки не появились: курить там, пить и т.д. В этом ответственность родителей. Особенно матери. Она, в первую очередь, учит своего ребенка. Это она говорит ребенку, объясняет: «Вот твой отец». Когда ребенок маленький, он все время на руках у матери, это ее обязанность объяснить ему, показать.

– А любви к Богу ребенка надо учить?

– Почему нет, кончено надо. Тем более, если вы любите Бога, и дома каждый день будете молиться, он сам автоматически будет учиться этому. Его Душа станет более чистой со временем, потому что он родился в семье, где любят Бога и молятся ему ежедневно.

– У каждого человека в определенном воплощении есть какие-то свои задачи. Как правильно понять эти задачи человеку в этом воплощении?

– Наши обязанности – это и есть наши дела. Обязательства по отношению к нашей семье. Жить праведной жизнью – это и есть наша цель в этой жизни. Это основное, какая работа – не важно, мы должны продолжать это делать. Мы должны быть человечными. Если нужна кому-то наша помощь, мы должны помочь. Не делать другим плохо – неважно, какая ситуация. И это и есть наши основные дела. Поэтому мы тут и родились, на самом деле.

– Но кроме наших обязанностей, есть какая-то цель, ради которой мы родились здесь. Каждый человек родился для чего-то. И он выбирает. Либо ему выполнять обязанности в семье, работать, служить своим близким, либо служить всему человечеству, и каким-то образом выполнять свое Божественное предназначение. Как ему найти это Божественное предназначение? Немножко больше, чем просто долг, обязанность. То, что Господь для меня уготовил.

– Махарадж говорит, что наше основное, самое главное дело – это молиться Богу. И мы должны не забывать об этом за своими мирскими делами. Мы научим этому своих детей. И они тоже станут хорошими людьми, и тогда в целом общество станет лучше.

– Есть люди, которые говорят о человечности и делают. Они делают специальные программы, где говорят, что мы должны быть добрыми. Нести счастье, положительное в этот мир. Они при этом не молятся Богу. У них нет ни утренней, ни вечерней молитвы, ни слова Бог. Они несут Человечность, трудятся для Человечности. Махарадж говорит, что изначально нужно молиться Богу и отсюда будет вытекать Человечность. А как с теми людьми, которые начинают с Человечности и не доходят до того, чтобы молиться Богу? Они свою жизнь полагают, чтобы было больше добра.

– А вопрос в чем?

– Есть ли для таких людей спасение? Нужно ли им говорить о Боге, или достаточно того, что они просто Человечны?

– В любом случае, им подсказывает Бог изнутри. Поэтому они эти дела делают. Они это знают, и многие просто не говорят об этом. Есть люди, которые молятся Богу, но они не говорят об этом. Они знают, они сознательно все делают, но не говорят об этом.

– Махарадж добавляет, что когда такой человек кому-то служит, помогает, то он все равно служит Богу.

– Я не знаю, есть ли здесь такое в соборах, но у нас люди могут приходить в храм сикхов – гурдвару (в других храмах это тоже бывают) – и помогать, служить. Эта работа не оплачивается. Например, у нас все снимают обувь. И этот человек помогает расставить обувь по местам, чтобы потом люди могли легко найти ее. Он служит Богу, помогая преданным, которые приходят в храм. Когда человек делает благие дела, он через людей служит Богу.

– Махарадж говорит, что еда тоже играет большую роль в жизни. Чтобы быть чистым, не на физическом, а на духовном плане. Еда влияет на человека, на его менталитет тоже.

– Часто мы воспринимаем Бога не персонально, не личностно. В ведах говорится, что Бог – это личность. Когда безличностно, то Бог – везде, Бог – я, Бог – ты. В чем разница, как это?

– Все мы на этой планете всего лишь частицы Вечной Души. И мы посланы на нашу Мать Землю для того, чтобы исполнить какие-то свои обязанности. Вечная Душа сама по себе не имеет никакой формы. Точно так же и в каждом из нас есть частица бесформенной Вечной Души. Все что нас окружает по сути – это те же самые частицы этой Вечной Души в этом материальном мире. Махарадж говорил о двух уровнях, о двух планах. Первая лока – это то, что является материальным миром. Это то, что мы видим, то, что можно потрогать, это мы с вами в человеческих телах, это какие-то предметы, которые нас окружают. А-лока – в переводе получается «над землей», «над миром». Это то, что мы не можем видеть. Существа, которые живут в этом мире, это те существа, которые мы называем демонами или ангелами. Те бестелесные существа, которые могут нам являться. Так же он говорил о двух формах поклонения Богу. Богу в каком-то образе и поклонение Вечной Душе, но, то Вечное, которое существует, оно не имеет никакого образа, никакого облика, оно не имеет формы.

Обсуждение вызвано тем, что вопрос был задан по Ведам. А вопросы Вед для них играют особую роль.

– Я добавлю, что на локе выше еще находятся высшие существа: святые, гуру, Махарадж. Люди, которые нам открыли, показали путь, по которому надо идти. Еще есть Пунавтары (Аватары?) – это воплощения Бога на Земле. Они рождается как обычные люди, но обладает силой от Бога. Они появляется здесь для какой-то высшей цели. Аватары выше, чем гуру и святые. Три слоя получается.

– Махарадж говорит, что Бог – это как электричество. Вот лампочки, и еще у нас здесь много аппаратуры, которая работает на электричестве. Все работает на электричестве, всем необходимо электричество. Источник – это электричество. Так и здесь. Бог есть в каждом, он дает силы всему, чтобы это могло существовать. Но все разные и работают по-своему. А источник один – это Бог. Без него ничего не существует.

– Суть вопроса была: Бог – личность, или Бог – не личность. А не про форму.

– Вы – люди просто слишком спешите. Вы пытаетесь получить все очень быстро. В первую очередь, вам нужно заглянуть внутрь себя и найти в себе Душу. Только найдя вашу Душу и осознав себя, вы поймете, как выглядит Бог, кто такой Бог, потому что то, что находится внутри вас – это и есть частица Бога. Книги и все то, что вы пытаетесь читать со стороны – это все для тех, кто не чувствует Бога, не понимает Бога. Но чтобы понять и почувствовать Его, надо заглянуть внутрь себя. И только при помощи медитации и молитвы, смотря в глубину своей Души, можно понять, как же на самом деле выглядит Бог. Это занимает какое-то время, вы не сможете это получить сразу. Но не пытайтесь ускоряться, не пытайтесь это сделать быстрее. В первую очередь, наблюдая за собой, наблюдая за своим внутренним миром. Возможность же увидеть в себе внутри Душу может быть только у человека, который чист сердцем, чист внутри, чист духовно. В первую очередь – это чистое сердце. Медитация, молитва… И тогда вы сможете найти Бога внутри себя, и тогда вы найдете ответ кто Бог личность или нет.

– Мы знаем, что железо никогда не притягивает магнит, магнит всегда притягивает железо. Когда железо загрязнено, оно не будет двигаться к магниту. Нам надо очистить железо, тогда оно притянется. Точно так же, когда наше сердце очистится, мы будем притягиваться к Богу. Очищайте ваше сердце, и у вас будут успехи на пути к Богу.

– Что значит очищать сердце?

– Мы совершаем много неправедных действий, у нас много нехороших мыслей. Это все накапливается, и сердце становится нечистым. Потом, когда мы начинаем молиться, повторять Имя Бога, и делаем это долго, и во время дел, которые мы совершаем, то наше сердце очищается. Чем чаще мы вспоминаем Бога, тем быстрее идет процесс. По возможности, это можно делать постоянно.

– Я поняла, что когда мы читаем молитву, медитируем, тогда мы настраиваемся, идем внутрь себя. Если я в какой-то момент чувствую внутри боль или обиду, я на что внутри молюсь? Я все равно ищу вот эту любовь или…

– Во время молитвы вы чувствуете внутри себя боль?

– Ну, если я сажусь перед молитвой, и я должна молиться, идти внутрь. Как вот было сказано: искать внутри себя. И я чувствую в этот момент – просто сегодня, или вчера я села – обида. Я начинаю читать молитву…

– Манас – ум – это причина всех проблем. Ум нас смущает все время. Мы молимся и медитируем, чтобы ум был под контролем. Вы чувствуете внутри боль или неприятности, потому что не прошли этот этап. Надо больше молиться, продолжать тщательно, побольше. Это процесс ни на один день, это процесс на целую жизнь.

– Махарадж рассказывает один случай про Рамакришну. Один ученик спросил его: «Я не могу чувствовать внутри Бога, что мне делать». «Пошли со мной». Они пришли к берегу реки, зашли в воду. Рамакришна схватил ученика за шею и начал топить. Тот изо всех сил вырывался, но у него ничего не получалось. Тогда Рамакришна отпустил его. «Что ты делаешь, я же чуть не задохнулся?» «Когда у тебя будет желание найти Бога такое же, как сейчас ты хотел спастись, тогда ты его точно найдешь».

– Вокруг нас есть много вещей, к которым мы привязаны, мы всегда связаны с чем-то или с кем-то. Когда мы становимся на духовный путь, мы молимся постоянно, тщательно. И мы должны жертвовать, чтобы потихоньку удалить эти связи. Потому что насколько ум связан вещами, настолько он неспокоен. Только когда удалены все привязанности, он сможет успокоиться и перестанет нам мешать на духовном пути.

– У каждого человека есть высшее Я. Подсознание, которое знает ответы на все вопросы. Как наладить связь со своим подсознанием или высшим Я? И как это высшее Я и Бог связаны между собой?

– Махарадж говорит, что наше подсознание, по-другому можно сказать, что это – наше внутреннее мышление, наш внутренний разум – это и есть та самая связь с Богом. Мы можем говорить о сознании и подсознании, как нашем внутреннем проявлении нашего мышления и внешнем. Внутреннее проявление – это наша связь с Богом. Это наше тонкое ощущение того, что ведет нас к Вечной Душе. А сознание – или внешний разум, это то, что мы думаем о том, что происходит вокруг нас, о людях, о предметах, о событиях и так далее. Ответ на первый вопрос. Наше подсознание или наше высшее Я – это и есть наша прямая связь с

Богом. Способ же найти эту связь – самореализация, достичь которую можно так же через медитацию и молитву.

– Махарадж добавляет, что так же как и в розетке у нас есть два полюса: плюс и минус. Оба полюса нужны, чтобы работали приборы. Так же есть манас – ум и Бог. Когда они вместе, когда вы с помощью своей практики соединяете ум с Богом, тогда вы сможете почувствовать, узнать Бога. С другой стороны, если вы привязаны чем-то внешним, как вы можете найти Его внутри? Если ум привязан чем-то снаружи, вы не сможете идти внутрь. Ум или внутри или снаружи чем-то привязан.

– Имеет ли значение способ обращения к Богу: чтение какой-то биджи мантры, или обращение просто от сердца в произвольной форме?

– Махарадж говорит, что если ваши эмоции связаны с какими-то своими словами, то можете своими словами молиться Богу, не обязательно обращаться с помощью мантры.

И приводит пример. Если человек приходит к врачу и не доверяет ему, то врач посылает его к другому врачу. Если у вас больше веры к своим словам, и по-своему, вы можете лучше молиться, то можете это делать.

– Махарадж черпает знание из Вед, насколько я понял. Нам недоступно это знание. Потому что нет ни одного адекватного перевода, как утверждают специалисты. Который бы не искажал смысл священных писаний. На что опираться нам, если нет такого примера перед глазами, которому бы хотелось следовать. На что опираться? Что читать?

– Вам необязательно это читать все, чтобы понимать Бога. Махарадж уже говорил разными словами о том, что надо тщательно каждый день молиться, помнить Бога и днем, и ночью. Вам надо держаться на этом пути постоянно, прилагать все усилия. Тогда со временем вы начнете чувствовать, и у вас начнет получаться. Есть еще путь садху, там уже есть четкие правила. Во сколько вставать, как пить, как есть, ежедневно, что и как делать. Если вы знаете какого-то гуру можно у него принять инициацию. Но когда вы приняли инициацию, вы обязаны делать то, что гуру говорит. Все что он говорит, вы должны делать.

– Можно к нему в гости приехать в Индию?

– Конечно.

– Надо только написать организаторам.

ॐ

Санкт-Петербург
2 День. 2014

ॐ

– Мы начинаем с мантры «Шивохам». Делается глубокий вдох, на выдохе произносится «Ом», перед этим произноситься «Шивох». Сачин покажет. Повторяем за нами. Сделайте глубокий вдох.

Восстанавливайте дыхание, дышите нормально.

– Махарадж говорит, что сатсанг это разговор о Вечной Душе, это возможность задать вопросы о Вечной Душе и возможность избавиться от лишних мыслей, которые есть у вас в голове. Махарадж говорит, что сегодня мы какое-то время помедитируем. Начинаем мы с дыхательного упражнения.

Вишну мудра, правая рука, мизинец и безымянный палец отводятся в сторону, большой палец на правую ноздрю, держите спину прямой и начинайте делать вдох через левую ноздрю на 8 счётов. Закройте нос безымянным и большим пальцем, удерживайте дыхание на 12 счётов. Выдох через правую ноздрю на 8 счётов. Вдох через правую ноздрю на 8 счётов, задержите дыхание на 12 счётов, выдох через левую ноздрю на 8 счётов. Вдох через левую ноздрю на 8 счётов, задержите дыхание на 12 счётов, и выдох через правую на 8 счётов...

Полностью выдохните весь воздух, медленно опустите руку вниз, сделайте 3 глубоких вдоха. Вдох и выдох. Вдох и выдох. Вдох и выдох. Держите глаза закрытыми, дыхание медленное, медленное, спокойное. Держите спину прямой, попробуйте сконцентрироваться на центре между бровями или на своём сердце. Почувствуйте Ваше сердце полным любви, вашу душу чистой. Остановите мысль.

Медитация

***

– Махарадж говорит, что во время медитации вы должны концентрироваться на одной из двух вещей: На Вечной Душе, с которой мы все связаны, или на том, что неизменно в нас, а неизменна в нас наша Душа. Эта Душа одинакова у всех: у детей, взрослых, у мужчин и женщин. Душа, которая связывает нас с Вечной Душой. Удерживайте в своих мыс-

лях образ либо первый – Вечной Души, либо второй – Души, которая находится у вас внутри.

В тот момент, когда в ваших мыслях вы обращаетесь к тому, что находится вокруг вас, к каким-то повседневным поступкам, к каким-то материальным предметам, это означает конец медитации. Можно сколь угодно долго просидеть в этом состоянии, но это уже не медитация. Медитация – это концентрация на Вечной Душе или на вашей Душе, только это можно назвать настоящей медитацией.

Наша жизнь в этом мире полна различных препятствий, преодолений и сложностей. Сталкиваясь с непереносимыми трудностями, мы должны помнить о том, что в нас есть терпение. Именно в эти сложные минуты мы должны вспоминать о терпении и, находя его в себе, обращаться к молитве. Несмотря ни на какие жизненные трудности, несмотря ни на какую борьбу с препятствиями, помните о том, что во всех вас есть терпение. Помните о терпении и обращайтесь в молитве к Вечной Душе, обращайтесь в молитве к Богу.

Ум, мозг человека, воистину огромен и велик, при помощи ума человечество достигло немалого в этой жизни, мы можем совершать великие вещи, добиваться успеха. Но единственное, что действительно важно для человека в этой жизни – это его связь с Вечной Душой. Ум – это то, что помогает совершать какие-то поступки в мире, но каждый человек, чувствует необходимость соединения с Вечной Душой, что можно, достичь только через молитву, только через чистое сердце и любовь.

Махарадж говорит, что есть только две вещи, которых мы не можем достичь в этом материальном мире: счастье и спокойствие. К этим двум вещам мы можем прийти только через своё сердце, через свою Душу. Когда человек находит спокойствие и мир в своём чистом сердце, в своей чистой Душе, приходит счастье. Только те люди, которые смогли прийти к спокойствию, и нашли в себе Душу, могут обрести счастье в этой жизни.

Махарадж говорит, что сатсанг – это разговор о Вечной Душе, но если у кого-то есть какие-то вопросы, которые смущают вас, вы можете их задавать.

– Что значит любить, что значит чувствовать любовь в своём сердце?

– Махарадж говорит, что у нас у всех заложено одинаковое количество любви. Когда вы в своих мыслях обратитесь к Вечной Душе и начнёте развивать любовь к Вечной Душе, тогда вы узнаете, что же такое истинная любовь. Она есть в каждом человеке, но познать, осознать ее возможно, в первую очередь, через любовь к Вечной Душе.

В этом материальном мире обычно, когда вас кто-то любит или вы кого-то любите, как правило, вы что-то хотите от этого человека, или что-то хотят от вас, ставят условия. Если же вы любите Бога, Бог просто возвращает вам эту любовь, именно это и называется любовью. Вы должны почувствовать это сами, потому что, на самом деле, вам никто не может сказать и рассказать, что такое любовь.

– Это не совсем мой вопрос, позвонил Коля, он был в Ступино, и когда он был там, было всё понятно, как только он приехал в Краснодар, появились вопросы. Махарадж говорил нам там, что нужно постоянно делать джапу. Вопрос заключается в следующем: когда ты делаешь джапу, с каким намерением ты должен это делать? Существует ли какое-то намерение, когда ты повторяешь Имя Бога? Второй вопрос: когда ты повторяешь Имя Бога, то на чём надо концентрироваться? Он столкнулся с тем, что он не может понять. Бог внутри меня, Бог снаружи меня, где Он, на чём концентрироваться: на голове, на руке или на пространстве вокруг?

– Какое намерение, и на чём концентрироваться?

– Касательно первого вопроса, про намерение, зачем… Есть два пути. Первый – это когда вы повторяете джапу для того, чтобы достичь чего-то, достичь чего-то, как правило, в этом материальном мире. Но этот вариант не ведёт ни к чему дальнейшему.

Истинный же вариант и истинная причина – это отсутствие причины. Это обращение к Вечной Душе без каких-либо вопросов, «зачем» и «почему», это поиски Её внутри себя просто безусловно, в отсутствие какого-либо намерения.

– Касательно второго вопроса, где концентрироваться, Махарадж отвечает, что концентрироваться во время повторения джапы нужно на своём сердце, потому что именно в сердце вы можете увидеть образ. Повторяя джапу, у вас возникает какой-то образ, связанный с этой джапой, но это происходит только при том условии, если вы на самом деле искренне, чисто и с чистым сердцем повторяете джапу, обращаясь без всяких условий к Вечной Душе. Только тогда приходит образ.

Махарадж сравнивает джапу с цветком. Для того чтобы расцвёл цветок, садовнику приходится за ним ухаживать, поливать его, и только через какое-то время распускается бутон. Точно также и образ появится в сердце тогда, когда вы какое-то время с чистым сердцем обращаетесь к Вечной Душе, не ставя никаких условий.

– Что мне нужно делать, чтобы избавиться от своих недостатков? – ребенок спрашивает.

– Тебе нужна сильная воля, сильное желание избавится от каких-то вредных привычек, от своих недостатков. И, в каких бы ситуациях ты не оказывался, тебе нужно пытаться вести себя так, чтобы это было правильным поведением, а не какой-то плохой привычкой, может быть это будет сложно, но нужно, в первую очередь, слушать себя и пытаться, пытаться, ещё раз пытаться, пробовать усердно.

– Можете ли посоветовать какой-то метод избавления? У меня очень сильный страх с детства, лет с 8, паранойя, тревожность постоянная, волнение какое-то. Ничего не помогает, разные методики пробовал.

– Страх перед чем-то?

– Страх вообще, страх жить, можно сказать, страх жизни, страх контакта, страх близости, страх общения, страх ответственности.

– Когда вы находитесь среди людей?

– Да. При контактах, в частности. Но и одному тоже сложно.

– Махарадж говорит о том, что Вы должны выбросить из головы и даже не думать об акте суицида, о том, чтобы покончить с этой жизнью, это

просто поступок труса. И, во-вторых, повторяйте про себя, думайте, постоянно держите в мыслях тот факт, что где-то есть Вечная Душа, чьей частицей являетесь и Вы, повторяйте про себя постоянно Её Имя и перестаньте бояться этого страха. Найдите в себе это ощущение, веру и доверие, что Вам этот страх ничего не сделает, сам страх не сможет причинить Вам вреда. Поверьте, что Вечная Душа, которая находится и в Вас тоже, к которой Вы обращаетесь, всегда сможет Вам помочь. Эта энергия, которая исходит от Неё, просто повторяя Её Имя, Вы сможете найти в себе силы, чтобы избавиться от этого страха. И, повторяет ещё раз, – не думайте о суициде.

И Махарадж говорит – продолжайте молиться, продолжайте обращаться с молитвой к Вечной Душе, и Вы сможете тогда найти в себе достаточно силы, чтобы избавиться от этого страха, который живёт, на самом деле, всего лишь у вас в уме. Этот страх живёт в Вашей голове, внешне Вы выглядите достаточно сильным мужчиной, поэтому обращайтесь с молитвами к Вечной Душе, чтобы внутренне победить этот страх и быть внутренне сильным.

– Когда я была моложе, я искала любовь во взаимоотношениях мужчины и женщины, я была близка с мужчинами. И сейчас я понимаю, что это для женщины своего рода осквернение, которое влияет на её семью, на детей, на последующие поколения. Есть ли какая-то возможность исцеления, очищения от этого греха?

– Махарадж говорит, что то, что уже совершено, тот грех, который совершён, он уже совершён, и Вы уже ничего не сможете с этим поделать. Единственное, это не сможет повлиять ни на кого, кроме Вас, ни на Вашу семью, ни на Ваших детей. Способ же избавиться от того, что уже совершено, существует один – признаться в этом грехе перед Богом. И после того, как Вы признаетесь в совершённом перед Богом, Вы будете свободны от этого греха и не будете удерживать его в мыслях. Просто признайтесь в нём перед Богом, и всё.

– До какого времени терпеть, если ты в группе людей находишься, и хочешь добиться какой-то цели, тебе не всегда всё нравится, но не хочется этого бросать, ты хочешь этим заниматься, но предел наступает и хочется уйти. Шкала… Не хочется с людьми порывать отношения, но что-то, постоянно какой-то прессинг и хочется уйти. Я не знаю, правильно ли это.

– Вопрос, я правильно Вас услышала? До какого момента Вы можете терпеть?

– Да. Либо знак какой-то, что пора уходить.

– Терпеть, Вы имеете в виду, отношения с людьми? Группу людей, которую Вы имеете в виду, это семья, коллеги, общество?

– С музыкой связано, с группой, я – вокалистка.

– Махарадж говорит, что Вы должны попробовать настроиться мысленно на один и тот же лад, соответственно, думать в одном направлении и думать совместно. Потому что если люди, например, группа, которые делают одно общее дело, думают каждый о своём, совместного ничего не получится. Попробуйте настроить ваши мысли в одном направлении. Если же после этого всё равно обстановка, которая будет окружать Вас, будет далеко не дружественная, то в таком случае лучше просто уйти из группы и попробовать сделать что-то своё. И Махарадж приводит сравнение. Семь нот – каждая на своей частоте, и звучит по-своему. Чтобы получилась музыка, все они должны быть скомпонованы определённым образом. Если этого не происходит, то нет музыки. Поэтому, если между нотами нет согласия, то лучше, видимо, уйти.

– Скажите, я на самом деле мечтаю встретить свою любовь, своего мужчину и создать семью. У меня ничего не получается, по крайней мере, на сегодняшний момент. Я бы хотела узнать, может это дело во мне, может, я могу что-то сделать, чтобы это случилось в моей жизни?

– У вас нет семьи на этот момент?

– Да.

– Махарадж говорит, сначала, задайтесь вопросом: «А на самом ли деле Вы хотите семью и детей?» В семье нет мира и спокойствия, и, делая сознательный выбор создать семью, соглашаясь на этот шаг, Вы берёте на себя много обязанностей и ответственности. Изменить Вы этого уже не сможете, это уже Ваша карма, которую Вы должны будете пройти. Поэтому, соглашаясь на создание семьи, Вы должны понимать и осознавать, что в семье много обязанностей, которые будут Вас отвлекать.

То есть, если Вы идёте или хотите идти по духовному пути, то, создавая семью, появляется очень много отвлекающих моментов.

А что касается недостатков. Вы не должны кому-то задавать этот вопрос – что со мной не так, какие проблемы во мне. Сами, заглянув в себя, Вы сможете найти эти недостатки, которые в Вас есть, если они есть, но это сделать сможете только Вы сами.

– Махарадж приводит высказывание из какой-то книги. Когда человек один, он может сам решать для себя, быть ли ему счастливым или быть несчастным. Когда два человека встречаются и создают семью, то они, как правило, счастливы, потому что они могут разделять беды друг друга, сопереживать друг другу. Когда появляется третий человек в семье, то, обычно, один из этой тройки всё равно остаётся несчастным, потому что двое общаются между собой, забывая про третьего, третий остаётся в стороне. Когда появляется четвёртый человек в семье, то, люди становятся несчастными, потому что разбиваются на группы. Семье из пяти человек необходимо выбирать главу семьи, остальные же, подобно работникам, вынуждены будут подчиняться. Выборы главенствующего члена семьи весьма сложны.

Поэтому, ещё раз повторяет Махарадж, задумайтесь о том, что семья – это непростое дело, и семья несёт в себе много сложностей и трудностей. Развиваясь от одного к двум, от двух к трём, от трёх к четырём и так далее, всё идёт по усложняющейся цепочке.

– Иметь семью – это не есть плохо (это был мой вопрос) и это не значит, что не нужно вступать в семейные отношения, но, по словам Сачина, идеальный вариант – это пять человек, когда есть глава и есть хоть какой-то порядок в семье.

– В социальной жизни приходится заниматься трудом, который требует большой и глубокой концентрации и отбирает много времени. Возможно ли, идя духовным путём, вести такую деятельность, и если да, то каким образом при этом сохранять концентрацию, память и спокойствие?

– Во-первых, как говорит Махарадж, Вы должны организовать для себя повседневный распорядок дня. Он может абсолютно зависеть от Вас. Например, с утра молитва, медитация, занятия йогой. Он может быть

индивидуальный, но это должно повторяться каждый день, и каждый день стоит начинать с молитвы. Каждый день, постоянно в одно и то же время.

Во-вторых, даже ведя социальный образ жизни, есть возможность оставаться духовным человеком. Вы должны просто помнить, в вашей голове должна постоянно прокручиваться мысль о Вечной Душе. Эта мысль будет связывать Вас с Вечной Душой, для этого не нужно совершать чего-то выдающегося или сверхобычного. Вы это можете делать, гуляя по улице, выполняя какие-то свои обязанности по отношению к обществу, работая, просто повторяя про себя одну и ту же мысль о Вечной Душе.

Люди, которые стали духовными людьми, достигли этого уровня в этом мире, никто из них для этого не удалялся на другие планеты и не уходил в другой мир. Поэтому этого можно достичь. Но что бы Вы ни делали в этой жизни, чем бы Вы ни занимались во внешнем социуме, но у Вас в голове должна быть постоянно мысль о Вечной Душе.

Махарадж говорит о том, что есть всего одно условие для развития себя как духовного человека, духовной личности, это – утренний подъём, просыпаться нужно до восхода солнца. Если вы сократите свой сон, хотя бы на час и будете просыпаться до восхода солнца. Если вы не уважаете солнце, нельзя говорить о том, что вы по-настоящему являетесь духовным человеком и стремитесь к Вечной Душе. Единственное условие, которое есть, – это подъём до восхода солнца. В первую очередь, это проявление уважения к Вечной Душе. Солнце – это как одна из форм Вечной Души.

– Это для мужчин и женщин одинаково?

– У мужчин и женщин разные Души? – Сачин.

– Как быть в белые ночи?

– Сачин говорит, что даже во время белых ночей всё равно есть восход солнца. Все вы продвинутые люди, можете пользоваться интернетом, в интернете вы всегда можете найти точное время восхода солнца.

– Махарадж говорит, что мы люди, – существа, которые появились на этой планете последними, перед нами были птицы, животные. Обрати-

те внимание на их поведение, все они просыпаются до рассвета. До рассвета начинают чирикать птицы, бегать собаки. И обратите внимание на то, как ведут себя те, кто попали на эту землю раньше нас, учитесь у природы, учитесь у птиц и зверей. Птицы и звери уже до рассвета начинают активную жизнь, человек же продолжает спать. Обратите внимание хотя бы на природу и поучитесь у неё.

– Последний вопрос, очень важный. Вот уже на протяжении 2-х недель то, что рассказывает Махарадж, и то, каким примером он является, и какой жизни, он назвал это Человечностью. Три принципа вот этой человечности – это любовь, служение и помощь. Просто в русском языке служение и помощь имеют очень похожий смысл. Служение можно понимать как бескорыстную помощь, поэтому просьба уточнить у Махараджа, что такое служение, что такое помощь, в чём разница. Как и кому человек, живя мирской жизнью, может служить, и точно так же, как, и кому он может помогать. Если можно, на примерах, чтобы это было понятно самому обычному человеку.

– Махарадж говорит, что ключевое слово – это всё-таки служение, потому что, когда мы помогаем другим людям или любим других людей – это своеобразное служение. И есть ещё одно слово – это сострадание. Всё, что бы мы ни делали, любили бы, помогали, служили, всё это должно делаться с состраданием, поэтому сострадание и служение – это два основных слова. Всё это время оставайтесь милосердными.

Махарадж говорит, что киртан после сатсанга – это наше каждодневное расписание, мы просто сделаем его более коротким.

Киртан

***

Благодарность Богине Матери, за то, что хотя бы в конце Она проявила себя в форме Огня, одной из форм Богини Матери.

Божественная Мать пришла, просто чтобы дотронуться до меня, говорит Махарадж.

ॐ